

A Healthier *You*

*A Step-By-Step Approach
To Becoming Healthier & Fitter*



Table des matières

Pourquoi la santé est importante	3
5 conseils pour une vie spirituelle saine	5
Un carburant plus sain : changer votre régime alimentaire	18
Building Fitness	29
Pour y arriver : Cibles et objectifs	36
Donner un exemple sain	42
Conclusion.....	46

Pourquoi la santé est importante

Ce n'est un secret pour personne qu'un mode de vie sain est bénéfique pour tous. Créer un état mental positif, faire des choix alimentaires sains et pratiquer une activité physique régulière sont autant de facteurs importants pour votre bien-être général. Lorsque vous parvenez à maintenir une vie équilibrée, avec un esprit, un corps et une âme sains, vous constatez que les événements extérieurs de votre vie - toutes ces choses que vous ne pouvez pas contrôler - ont beaucoup moins d'effet sur votre bonheur et votre réussite dans la vie.

Votre santé ne se contente pas d'embellir votre corps et de vous aider à éviter les maladies et les troubles, elle fournit une base solide à la réalité : vous pouvez créer une vie meilleure et cela n'a rien à voir avec ce qui se passe à l'extérieur de vous.

La prise en charge de votre santé est plus efficace lorsque vous vous regardez dans une perspective holistique. L'approche holistique de la santé tient compte de la personne dans son ensemble, de ses besoins physiques, psychologiques et sociaux, qui sont directement liés à sa dimension spirituelle. Fondamentalement, vous améliorerez votre bien-être général en intégrant des aspects de chaque partie de vous-même et en ne vous contentant pas de bien manger et de faire de l'exercice. Votre esprit a besoin d'être stimulé, vous avez besoin d'interactions sociales et de relations solides, et vous devez nourrir votre côté spirituel tout en honorant le fonctionnement des aspects physiques de votre corps.

Lorsqu'une personne souhaite améliorer sa santé, elle s'engage toujours à plus long terme en changeant complètement son mode de vie plutôt qu'en décidant simplement d'essayer un nouveau régime pendant deux semaines. Vous ne devriez vraiment pas restreindre les aliments ou participer à un régime d'exercice rigoureux pendant de courtes périodes. Bien qu'il semble que ce soit une tendance populaire d'essayer le prochain nouveau régime ou de faire partie de la prochaine "folie de l'exercice", ce ne sont pas ces courtes périodes de changement de régime et d'exercice qui apportent des bénéfices durables pour la santé. Vous serez bien mieux servi en prenant le temps et en faisant l'effort d'examiner votre personne dans sa globalité ; en vous préparant mentalement, en acquérant de nombreuses connaissances sur les modes de vie sains, en ajoutant progressivement des habitudes positives et en éliminant lentement les habitudes néfastes, et en découvrant des moyens de prendre soin de votre moi intérieur également.

Lorsque vous examinez les aspects de votre vie liés à l'alimentation et à l'exercice physique, ne négligez pas un élément essentiel d'une vie complète : votre santé spirituelle.

L'entretien de l'esprit, du corps et de l'âme est un tout. Vous ne pouvez pas vous connecter à votre véritable identité et vous engager dans une nouvelle vie de santé sans nourrir votre côté spirituel.

5 conseils pour une vie spirituelle saine

Nous sommes tous en voyage dans cette vie pour faire de grandes choses. Ces grandes choses sont grandes et petites et peuvent avoir un effet sur des millions de personnes ou sur une seule personne. C'est la quête de toute une vie que de découvrir le but de sa vie.

Découvrir ce qui vous motive vraiment et vous donne l'énergie de toujours grandir fait partie de votre chemin spirituel. Peu importe la religion que vous suivez ou vos croyances, il y a certains éléments sur lesquels vous devez vous concentrer pour trouver votre place et découvrir la signification de votre vie dans le monde qui vous entoure.

Votre croissance intérieure est la plus importante de votre vie, non seulement parce que c'est elle qui forme votre perspective (qui vous donne une vision positive ou négative de votre environnement), mais aussi parce que c'est ainsi que vous découvrirez ce pour quoi vous avez été créé. Il n'y a rien de plus paisible que de savoir que vous vivez votre vie comme vous avez été conçu. Les cinq points ci-dessous sont ceux sur lesquels vous devez vous concentrer pour vivre une vie qui a un but et un sens :

1. **Ayez foi en votre pouvoir personnel.** Cela peut être lié à la foi d'une personne dans une religion spécifique, mais la foi ne se limite pas à la religion. Croyez que vous avez reçu des qualités spéciales et qu'il existe une source universelle qui vous relie à tous. Croyez que vous êtes capable de faire de grandes choses satisfaisantes et que vous obtiendrez ce que vous voulez.

à travers tous les hauts et les bas de la vie. Les choses les plus importantes doivent être crues pour être vues.

2. **Faites preuve de patience dans votre attente des bonnes choses au bon moment.** La patience est une vertu qui ne s'acquiert pas facilement, ce qui offre de nombreuses occasions de progresser dans ce domaine. Nous voulons les choses dès que nous y pensons. La gratification instantanée est courante dans la société et il semble qu'il devrait en être de même dans notre vie spirituelle, mais malheureusement, nous ne sommes pas ici pour établir les règles, nous sommes ici pour découvrir "la bonne vie".
3. **Générer de l'amour en permanence et à propos de tout.** Aimer en toutes circonstances est vraiment la plus grande réussite de toutes et ce n'est pas si difficile une fois que vous avez quelques années de pratique à votre actif. L'amour fait fonctionner le monde correctement et ressentir de l'amour dans les situations difficiles fera de votre monde intérieur un endroit beaucoup plus heureux ; de l'amour pour vous-même et pour les autres.
4. **Développez une pratique de la prière.** Ne vous préoccupez pas de toutes ces règles qui existent sur la façon de prier. Il vous suffit d'avoir l'intention de vous connecter à votre créateur et de prendre conscience de ce dont vous êtes reconnaissant, de ce que vous aimeriez dans votre vie et de ce que vous aimeriez pour les autres. Dites-le à haute voix, pensez-le, ou même écrivez-le dans votre propre journal de prière. Mettez-le dans l'univers et soyez réconforté par le fait que vous avez été entendu.
5. **Soyez conscient de la création.** La nature est partout autour de nous, elle fournit, nourrit et partage. Prenez le temps de passer des moments de calme dans un environnement naturel et prenez

conscience de la perfection de la nature. Vous renforcerez bientôt votre foi dans les dons et les capacités qui vous ont été donnés pour vivre une vie vraiment bénie.

Vivre une vie heureuse a très peu à voir avec ce qui se passe autour de vous et beaucoup à voir avec la façon dont vous percevez le monde qui vous entoure. Pour aider vos pensées à rester positives, cultivez votre foi, votre patience, votre amour, votre prière et votre croyance en une création fidèle. Vous avez été créé pour de grandes choses et c'est à vous d'agir en fonction de ces qualités dont vous avez été béni.

Avec une motivation curieuse et une croyance sincère en la réalité d'une meilleure santé, commencez votre voyage vers une meilleure santé avec cette liste de contrôle d'une vie saine. Les avantages d'une vie saine sont nombreux, certains dont vous êtes probablement conscient et d'autres dont vous serez rassuré de savoir qu'ils seront la récompense de votre pas dans la bonne direction.

Une liste de contrôle pour une vie saine :

- ✓ Une attitude positive face à la vie et à l'existence
- ✓ Un esprit ouvert aux activités nouvelles et nourrissantes
- ✓ Moins (ou pas) de réactions négatives et un meilleur contrôle des émotions
- ✓ Les avantages généraux de l'activité physique tels que
l'augmentation de l'énergie, l'amélioration du tonus musculaire,
l'amélioration du métabolisme et une plus grande souplesse.
- ✓ Plus productif et efficace dans les activités personnelles et professionnelles
- ✓ des années supplémentaires de vie une meilleure qualité de vie
- ✓ Réduction du risque de maladie chronique
- ✓ Aspirations à réaliser davantage dans tous les domaines de la vie

- ✓ Réduction de l'occurrence de la perte osseuse liée au vieillissement
- ✓ Amélioration de l'humeur et de l'estime de soi
- ✓ Meilleur fonctionnement de tous les systèmes du corps

Avec tout ce que l'on peut gagner en menant une vie saine, vous pouvez être sûr qu'il vaut la peine de faire l'effort initial de passer progressivement à une vie meilleure.

Lentement mais sûrement, vous pouvez apporter tous les changements nécessaires dans les différents domaines de votre vie pour tirer le meilleur parti de chaque jour avec un optimisme renouvelé qui ne manquera pas de contaminer les personnes qui vous entourent. Ne vous contentez pas de changer de mode de vie pour vous-même, faites-le pour vos enfants, votre conjoint, vos parents, vos frères et sœurs, vos amis et même vos connaissances occasionnelles qui seront incitées à revoir leur mode de vie lorsqu'elles verront à quel point vous êtes plein de vie lorsque vous choisirez de donner la priorité à la santé.

Vous trouverez ci-dessous quelques mots d'inspiration pour vous encourager à vivre de manière plus saine :

"Une marche vigoureuse de huit kilomètres fera plus de bien à un adulte malheureux mais par ailleurs en bonne santé que toute la médecine et la psychologie du monde."

~Paul Dudley White (1886-1973) Médecin et cardiologue américain.

"Ceux qui ne trouvent pas le temps de faire de l'exercice devront trouver le temps de tomber malade".

~Edward Smith-Stanley (1752-1834), homme d'État anglais et Premier ministre du Royaume-Uni.

Celui qui prend des médicaments et néglige son alimentation gaspille l'habileté de ses

médecins.

~Proverbe chinois

Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas malade que vous êtes en bonne santé.

Une bonne santé ne doit pas être considérée comme acquise. Pourtant, tant qu'elle n'est pas menacée, elle n'est pas considérée comme une priorité absolue. Un corps léthargique et quelques kilos en trop ne sont pas une cause majeure d'inquiétude, mais c'est un signe que des améliorations pourraient être apportées. S'informer en lisant ce livre est une indication que vous êtes conscient que la santé compte et que vous voulez apprendre un mode de vie plus sain.

Que vous vous soyez déjà efforcé de vous améliorer dans le domaine de la nutrition et de l'exercice physique ou qu'il s'agisse de votre première véritable introduction à un mode de vie plus sain, vous obtiendrez de nombreuses connaissances et des conseils pratiques.

Développer un état d'esprit sain

Si vous ne trouverez pas beaucoup de personnes disant qu'elles ne comprennent pas pourquoi il est préférable d'être en bonne santé, vous trouverez beaucoup de personnes admettant que changer leurs habitudes est trop difficile à faire. Malheureusement, vous ne pouvez pas éviter la partie difficile de la modification d'un mode de vie qui consiste en des habitudes bien ancrées. Vous pouvez trouver du réconfort dans le fait que tout ce qui vaut vraiment la peine d'être fait est un combat, et c'est ce combat qui vous permettra de vous améliorer à l'intérieur comme à l'extérieur.

Le changement est constant. Allez-vous avoir le contrôle sur une partie de ce changement ?

La détermination, l'auto-motivation et le fait de commencer avec la fin en tête vous mettront sur la voie d'une vie plus saine. Tout est vraiment dans votre tête - *enfin*... ce qui intériorise le besoin de changement et la motivation de rester sur la bonne voie est dans votre tête - dans votre esprit pour être exact. Le pouvoir de votre esprit peut faire ou défaire votre succès dans tout ce que vous aspirez à réaliser. Parvenir à un mode de vie plus sain n'est pas différent.

La connaissance est le pouvoir

La première étape, et la plus importante, pour se mettre dans le bon état d'esprit est de s'armer de connaissances et de soutien. Il existe une multitude d'informations

Il existe de nombreuses informations disponibles sur la manière et les raisons de mener une vie plus saine et vous devez en profiter au maximum. Il existe un certain nombre de méthodes différentes pour recueillir efficacement des informations. En fonction de vos préférences, vous trouverez certaines ou toutes les options utiles dans la liste suivante :

Recherchez sur Internet toutes les informations concernant :

l'adoption d'une vie plus saine (recherchez "*conseils pour une vie saine*", "*faire des changements sains*"), la compréhension de la résistance au changement (recherchez "*briser les mauvaises habitudes*", "*pourquoi il est difficile de changer*"), et la mise en relation avec d'autres personnes qui s'efforcent d'adopter un mode de vie plus sain (recherchez "*forums sur la santé*", "*conseils sur la santé*").

Trouvez quelques livres que vous pourrez étudier afin d'être bien équipé en faits et conseils pour un mode de vie axé sur la santé. Le meilleur type de livre pour cette méthode est celui qui ne doit pas nécessairement être lu du début à la fin et qui contient des bribes d'informations plutôt que des pages de paragraphes. Surlignez les sections et marquez les pages qui vous intéressent particulièrement et appropriez-vous vraiment le livre en écrivant des notes sur vos pensées et votre expérience du contenu du livre. Voici quelques exemples de livres appropriés :

Les 150 façons les plus efficaces de booster votre énergie par Jonny Bowden

500 des plus importants conseils de santé dont vous aurez jamais besoin par Hazel Courteney

Consignez vos réflexions et votre motivation à mener une vie plus saine dans votre journal de santé personnel ou dans un blog. Le fait de publier vos réflexions sur la vie saine en ligne constitue un facteur supplémentaire de responsabilisation et permet de

l'ouverture d'esprit qui vous permettra d'entrer en contact avec d'autres personnes sur la question, ce qui vous apportera beaucoup de nouvelles idées et informations sur les nombreuses facettes d'une motivation saine.

Regardez des documentaires et de courtes vidéos sur des questions de santé. L'apprentissage par le biais d'éléments visuels permet d'être touché d'une manière qui permet à de nombreuses personnes d'intérioriser les faits plus efficacement. Si vous avez accès à [Netflix](#), vous trouverez de nombreux documentaires sur la santé. Vous pouvez également effectuer une recherche en ligne sur les documentaires sur la santé et trouver divers films de cette manière.

Entrez en contact avec des personnes qui vivent de manière beaucoup plus saine que vous. Vous êtes influencé par les personnes qui vous entourent. Parler et passer du temps avec des personnes qui font des choix sains déteindra naturellement sur vous, même si vous n'avez pas de conversations approfondies sur la vie saine.

Trouvez-vous un partenaire de responsabilité avec lequel vous vous entretiendrez régulièrement pour l'informer de votre démarche en faveur de la santé.

Bien qu'il puisse s'agir de quelqu'un qui mène déjà une vie saine, comme indiqué au point précédent, cette approche est généralement plus efficace s'il s'agit de quelqu'un qui se trouve dans la même situation que vous et qui peut être le partenaire de responsabilité de l'autre. Il est tellement plus motivant de prendre des nouvelles de quelqu'un qui se trouve dans le même bateau que vous et de se tourner vers l'autre pour obtenir du soutien. Ce pourrait être une

excellente occasion d'aider quelqu'un dans votre vie à adopter un mode de vie plus sain et de le soutenir autant qu'il vous soutiendra.

Développez votre conscience de soi

Mettre son esprit en mode santé devrait également impliquer une auto-analyse de vos idées préconçues sur la nourriture et votre corps dans le but d'identifier certaines des causes sous-jacentes des habitudes malsaines et les moyens de **remplacer ces habitudes néfastes par de bonnes habitudes**. En procédant à cet examen mental avant d'apporter de nombreux changements à vos activités quotidiennes, vous pouvez identifier les déclencheurs potentiels et les zones à problèmes que vous serez en mesure de mieux aborder le moment venu.

Par exemple, vous pensez peut-être que l'une de vos mauvaises habitudes alimentaires consiste à manger régulièrement dans des fast-foods, qui ne sont pas les meilleurs endroits pour trouver des aliments sains. Vous constatez qu'il s'agit d'une source de nourriture facile à trouver et, comme vous n'êtes pas très doué en cuisine, cela remplace un repas complet. Pour remédier à votre habitude bien ancrée de manger au fast-food, vous pouvez vous informer sur la faible valeur nutritionnelle et les ingrédients nocifs de type alimentaire qui sont utilisés dans les fast-foods et acquérir des connaissances sur le mode d'alimentation "slow food" et sur la façon de préparer des repas rapides.

Un regard plus approfondi sur l'abandon des mauvaises habitudes

Nous nous regardons tous de temps à autre et remarquons les choses que nous faisons et disons. Lorsque nous analysons honnêtement nos

actions et nos paroles, nous identifions certaines mauvaises habitudes qui doivent disparaître pour pouvoir fonctionner au mieux. Après

Après avoir fait le premier pas en remarquant les mauvaises habitudes dont nous aimerions nous débarrasser, nous devons passer à l'action, la tête haute et la fierté en poche.

Avec un peu de persévérance et de détermination, vous pouvez vous débarrasser définitivement de ces habitudes inutiles et parfois néfastes.

Soyez intentionnel dans vos actions et soyez en phase avec le résultat que vous souhaitez obtenir...

...une vie sur laquelle vous avez plus de contrôle.

Vous trouverez ci-dessous 3 techniques que vous pouvez utiliser séparément ou conjointement pour vous débarrasser de vos habitudes néfastes qui envahissent tous les domaines de votre vie :

- Remplacez ces mauvaises habitudes par quelque chose de bon. Par exemple, si vous trouvez que vous parlez négativement des autres, notez que chaque fois que vous parlez mal de quelqu'un, vous devez penser à quelque chose de bien à son sujet. Notez votre intention sur papier et affichez-la dans un endroit où vous la verrez régulièrement au cours de la journée, ou emportez-la dans votre poche pour vous la rappeler. Vous pouvez dire du bien de n'importe qui, même si ce n'est que sur sa coiffure ou la couleur de ses chaussures. Il s'agit ici de passer d'une pensée négative à une pensée positive - un état

d'esprit bien meilleur pour tout le monde !

- Choisissez une habitude dont vous aimeriez vous débarrasser et concentrez-vous sur elle pendant une semaine, voire un mois. Utilisez à nouveau le pouvoir de l'écriture et écrivez ce que vous souhaitez changer, puis notez chaque jour vos progrès. Certains jours, vous noterez que vous avez pris la mauvaise habitude x fois ce jour-là, tandis que d'autres jours, vous réaliserez que vous avez passé la journée entière sans céder à cette habitude. Le but de cette technique est d'augmenter votre conscience chaque jour en passant quelques minutes à réfléchir à la façon dont vous avez progressé dans l'élimination de cette mauvaise habitude.
- Engagez votre partenaire de responsabilité. Il est très utile de savoir que vous allez devoir expliquer à quelqu'un comment vous vous en sortez avec votre croissance personnelle. Cette personne ne doit pas juger vos actions, mais simplement vous écouter et vous encourager à poursuivre votre objectif. Il serait très utile que vous puissiez également être sa source de responsabilité afin d'équilibrer le niveau de confiance.

L'amélioration de soi se fait avec le temps et la pire chose que vous puissiez faire est de vous accabler de trop de changements à la fois. La raison la plus courante de l'échec de l'abandon des mauvaises habitudes est de ne pas y accorder une attention quotidienne.

N'en faites pas un exercice long et ne portez pas de jugement, prenez simplement conscience de vos intentions et établissez un plan occasionnel de changement. Vous devez également passer à l'action - pas seulement penser au changement ou simplement écrire vos idées de changement.

Nous prenons tous de mauvaises habitudes ici et là et cela fait partie de la

vie d'être conscient de ce qui doit disparaître. Soyez persistant, soyez intentionnel et soyez positif dans l'optique d'une vie plus saine.

Connaissez vos affaires puis renforcez votre esprit

La plupart des gens décident qu'ils doivent apporter des changements à leur vie et ont beaucoup d'idées sur ce qu'ils veulent arrêter de faire et ce qu'ils veulent commencer à faire, mais ils ne se préparent pas vraiment à la réaction mentale et émotionnelle à cette nouvelle façon de vivre. En général, ils peuvent maintenir leur vie idéale pendant une semaine ou deux, mais sans préparation mentale, ils retournent lentement à leur ancienne routine et, avant même de s'en rendre compte, ils ont perdu toute motivation et tout progrès.

Cela vous est-il arrivé ?

L'astuce consiste à préparer votre esprit à l'inévitable désir de revenir à l'ancien mode de vie. Faites de vos nouvelles aspirations en matière de mode de vie un changement permanent, et pas seulement une mode passagère, et prenez le temps de consommer beaucoup de connaissances qui encouragent les changements sains, de vous mettre en relation avec d'autres personnes pour obtenir du soutien, et de déterminer les domaines que vous considérez comme potentiellement difficiles dans votre progression vers une vie meilleure. Dans l'ensemble, engagez-vous à respecter le résultat final de votre décision d'être en bonne santé ; n'acceptez pas d'autre résultat que celui-là.

Nous terminerons ce chapitre par un extrait du livre de Richard Carlson

intitulé *You Can Feel Good Again* :

"L'engagement est un outil puissant de changement. Il vous soulage de la pression en éliminant l'incertitude qui accompagne souvent le manque d'engagement. Le mariage, par exemple, est un engagement. Lorsque des couples se marient, ils sont raisonnablement convaincus que, quoi qu'il arrive, l'engagement les mènera à bon port.

Avant le mariage, les gens se sentent souvent peu sûrs de perdre leur partenaire, mais l'engagement soulage leur anxiété et leur donne la liberté de "lâcher" leurs préoccupations ; il favorise l'espoir.

Sans engagement, il est difficile de réussir dans n'importe quelle entreprise. Que vous fassiez un régime, étudiez pour un examen, appreniez à jouer au tennis, lanciez un projet ou décidiez d'être heureux, l'engagement est une étape importante."

Un carburant plus sain : changer votre régime alimentaire

Ce que vous donnez à manger à votre corps est le facteur le plus important pour la santé de votre être tout entier. Pas seulement votre corps physique, mais aussi votre corps émotionnel, social, mental et spirituel. La façon dont le corps utilise la nourriture a des effets si importants sur chaque partie de notre être que si vous prenez soin d'apporter à votre corps les nutriments les plus appropriés et d'éviter tous les aliments de remplissage inutiles, vous atteindrez un excellent niveau de santé sans faire beaucoup d'efforts pour faire de l'exercice. Ceci étant dit, vous aurez également du mal à éviter de faire de l'exercice lorsque votre corps fonctionne avec un carburant de haute qualité !

Il faut vivre sous une roche pour ne pas être régulièrement bombardé de publicités et de recommandations d'associations concernant de nombreux aliments censés être "sains" pour vous. En réalité, l'affirmation d'un statut sain ne doit pas être considérée comme un avantage certain pour votre corps. Vous devez vous renseigner auprès de sources impartiales pour être sûr d'obtenir les informations et les conseils les plus précis sur la bonne combinaison de nutriments et de macronutriments (les protéines, les graisses et les glucides) pour fournir à votre corps le meilleur carburant possible.

Si vous êtes comme la plupart des gens, changer votre façon de penser sera un grand avantage pour changer votre alimentation et il n'y a qu'un

seul concept que vous devez changer pour faciliter votre chemin vers une alimentation saine :

La nourriture n'est pas destinée à votre plaisir émotionnel, mais une source de carburant pour fournir à votre corps l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement.

Une voiture performante a besoin d'un carburant performant qui ne contient que les éléments essentiels au fonctionnement du moteur. En revanche, si votre corps devait fonctionner avec des aliments très performants et ne pas avoir à transformer des aliments à faible valeur nutritive ou sans valeur nutritive qui ne font qu'apaiser la faim, vous découvririez un tout nouveau corps dont tous les systèmes fonctionnent si efficacement que vous auriez le sentiment irrésistible de pouvoir tout accomplir.

Ne vous inquiétez pas cependant, la nouveauté d'un corps à haut rendement s'estompe et vous connaîtrez vos limites dans le corps humain, et vous vous contenterez d'un corps humain qui est au sommet de ses capacités.

Il n'est pas facile de changer ses habitudes alimentaires, alors pour que les changements soient durables, vous devez utiliser ces quelques conseils pour mettre en place votre nouvelle façon d'alimenter votre corps.

Tenez un registre des aliments que vous mangez et de ce que vous buvez pendant au moins une semaine. Cela vous aidera à juger de manière constructive vos habitudes alimentaires et à identifier les points à changer, tout en vous rendant responsable de vos choix alimentaires. Des études ont montré qu'il s'agit là d'un des

éléments essentiels à la réussite d'un changement de régime et à la perte de poids.

Mangez lentement afin de laisser à votre corps le temps de vous signaler que vous êtes rassasié et d'être beaucoup plus satisfait par la saveur des aliments.

Inutile de compter les calories et de mesurer la taille des portions. Préoccupez-vous davantage de choisir des aliments qui sont dans leur état le plus naturel (légumes, fruits, céréales, légumineuses, viandes non transformées et bien plus encore), et qui comprennent un large éventail de couleurs et de variétés.

Il est bon d'avoir un plan à long terme sur la façon dont vous aimeriez nourrir votre corps, mais vous réussirez mieux si vous **faites de petits changements au fil du temps.** Par exemple, si vous souhaitez consommer davantage de légumes, commencez par préparer un assortiment de crudités que vous avez sous la main pour les grignoter et faites-en votre objectif principal pour la semaine. Puis, la semaine suivante, vous pouvez commencer à créer des recettes de dîner à base d'ingrédients plus sains. Petit à petit, vous prendrez de nouvelles habitudes qui resteront.

Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée. Non seulement l'eau élimine les toxines et les déchets de l'organisme, mais elle vous aide aussi à vous sentir plus énergique, à avoir les idées plus claires, à améliorer l'apparence de votre peau et à avoir moins faim. **Si vous ne buvez pas environ 2 litres d'eau par jour, faites-en l'un des premiers changements à apporter à votre régime.**

La modération est la clé de tout régime, alors n'ayez pas l'impression que vous ne pourrez jamais savourer votre friandise sucrée préférée ou profiter de la commodité des fast-foods. Mais n'en faites pas une habitude. De même, utilisez le concept de modération et d'équilibre avec la taille des portions. Ne remplissez pas votre assiette avec une portion de pâtes riche en glucides et n'incluez qu'une petite portion de légumes à faible teneur en

glucides. Bien que les glucides constituent un élément important d'une alimentation saine, ils sont souvent surconsommés et ne favorisent pas les performances optimales de votre organisme ni la gestion d'un poids sain.

Essayez de ne rien manger dans les 4 heures qui précèdent le coucher. Des études suggèrent que ce simple changement de régime alimentaire est bénéfique pour le système digestif et permet d'éviter les grignotages riches en graisses et en calories qui se produisent souvent après le dernier repas de la journée.

Apprenez à aimer les bonnes sources de graisses. La graisse a tendance à avoir la mauvaise réputation d'être le principal instigateur de la prise de poids, mais c'est en réalité la surconsommation (principalement la surconsommation d'aliments riches en glucides) qui entraîne la prise de poids et le ralentissement des processus corporels. Renseignez-vous sur les bonnes sources de graisses qui sont si essentielles à l'alimentation de votre corps. Voici quelques excellentes options : noix et graines, huiles végétales, avocats, poisson, beurre de cacahuète (avec seulement des cacahuètes) et tofu.

Les protéines sont un élément énergétique essentiel d'une alimentation équilibrée. Elles font partie intégrante de la construction musculaire et donnent au corps un grand coup d'énergie, en plus d'autres avantages pour la santé, mais il semble que l'on mette un peu trop l'accent sur la partie protéique du repas dans l'assiette moyenne, en particulier lorsqu'il s'agit de protéines de viande. Ce n'est pas la partie protéique de la viande qui pose problème, mais ce qui l'accompagne, ce qui signifie que vous devez limiter les viandes rouges et éviter toutes les viandes transformées. Il n'est pas nécessaire de penser à supprimer complètement la viande de votre alimentation, surtout si vous l'appréciez, mais **habituez-vous à consommer une portion saine et à manger les morceaux les plus maigres de viande non transformée.**

Limitez le sucre et le sel et reconnaissez toutes les sources cachées de ces menaces pour la santé. Bien qu'il soit évident que consommer trop de sucre et de sel n'est pas idéal, le plus grand obstacle est d'être suffisamment informé pour se rendre compte de tous les endroits où se cachent ces ingrédients voilés.

Dans la plupart des cas, vos sources d'alimentation vont devenir de plus en plus naturelles, mais il y aura toujours des occasions pour le sucre et le sel de se faufiler dans vos repas sans que vous vous en rendiez compte. N'oubliez pas que le sel est couramment utilisé pour saler les viandes et conserver les aliments en conserve et qu'il est communément appelé sodium. Le tableau ci-dessous présente quelques-uns des autres termes utilisés pour désigner le sucre :

Alias du sucre
Dextrose
Fructose
Glucose
Maltose
Sacchar
ose
Maltodextrine
(dextrine) Sirop de
riz brun Sucre de
canne Mélasse
Édulcorant de
maïs Sirop de
maïs Jus de
canne
Concentrés de jus de

fruits Malt d'orge

Caramel

Ethyl maltol

Panocha

Remarque : les ingrédients qui contiennent l'un des mots ci-dessus peuvent également être considérés comme des produits sucrés.

La solution sérieuse au grignotage pécheur

La meilleure façon d'alimenter votre corps est de consommer de bons nutriments tout au long de la journée. Les repas étant généralement espacés de 4 à 6 heures, le grignotage occupe une place importante dans votre vie alimentaire. De nombreuses personnes, en particulier les adultes ayant un emploi du temps chargé, évitent complètement de grignoter, ou grignotent des aliments hautement transformés, riches en sucre et pauvres en nutriments, par commodité, par ignorance ou sans tenir compte des inconvénients majeurs des mauvaises habitudes de grignotage. La meilleure solution pour lutter contre le grignotage nuisible à l'organisme - en un mot - est de...

préparez-vous à l'avance !

Suivez ces conseils pour trouver des en-cas qui vous donneront de l'énergie, du corps et de l'humeur et qui auront une influence positive sur vous et votre entourage :

1. N'achetez des en-cas emballés qu'**après avoir examiné la liste des ingrédients** et vérifié qu'ils ne contiennent pas de conservateurs, de sucre, d'arômes artificiels ou de longs noms d'ingrédients que vous ne pouvez pas prononcer ou avec lesquels vous n'êtes pas familier. En règle générale, tout ce qui contient plus de 5 ingrédients n'est pas un bon choix.
2. **Mangez des produits frais et crus chaque fois que possible.**
Consommer principalement des produits biologiques est également une bonne règle, mais comme le prix est certainement un facteur pour certains, essayez au moins d'obtenir les fruits et légumes biologiques de la liste ci-dessous qui sont les plus affectés par les pesticides.

**Évitez les produits
chimiques et achetez
l'option biologique :**

Pommes

Poivrons

Bleuets Céleri

Cerises

Raisins importés

Kale

Nectarines

Pêches

**Pommes de
terre Épinards
Fraises**

Si vous souhaitez un tableau pratique pour votre réfrigérateur et votre portefeuille, vous pouvez obtenir ce document d'une page ici :

http://www.prevention.com/pdf/DirtyDozen_ShoppingList.pdf

Il vous fournit la liste des produits à acheter en bio et des fruits et légumes à acheter en conventionnel.

3. **Soyez créatif avec vos collations. Préparez** des recettes saines et séparez-les en portions de la taille d'une collation, afin qu'elles soient prêtes à être grignotées à tout moment ou à être saisies en sortant de la maison.
4. Êtes-vous un fanatique des chips ? **Résistez aux chips conventionnelles, riches en sel et frites.** Vous serez étonné de voir à quel point vos propres chips maison sont savoureuses et croustillantes ! Tranchez finement une simple pomme de terre (le mieux est de le faire avec la lame d'une trancheuse à main ou d'un robot de cuisine pour qu'elle soit bien fine) et placez-la entre deux morceaux de papier sulfurisé au micro-ondes. Assaisonnez avec une pincée de sel ou d'autres herbes et faites cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

5. **Agrémentez vos fruits et légumes de trempettes savoureuses et de sauces relevées.** Vous obtiendrez ainsi une grande variété d'aliments et un plaisir pour votre dent sucrée. Préparez les vôtres afin de pouvoir contrôler leur contenu. Le beurre de cacahuètes (avec seulement des cacahuètes), légèrement chauffé, est une friandise savoureuse avec divers fruits et légumes.
6. **Gardez toujours à portée de main une réserve de noix brutes naturelles.** Ne vous inquiétez pas de la teneur en graisses des noix, ce sont les bonnes graisses que votre corps absorbe et utilise à votre avantage. Vous pouvez vous inquiéter davantage de la surconsommation d'aliments riches en glucides comme les produits à base de blé, les pommes de terre et le riz. De plus, les noix sont pleines de protéines, d'antioxydants et de graisses bénéfiques pour le corps : les acides gras oméga-3 !
7. **Consacrez vos collations aux fruits et légumes.** De nombreuses personnes ont du mal à consommer la quantité de fruits et de légumes dont le corps a besoin pour fonctionner au maximum de ses capacités. Fixez-vous comme objectif de ne prendre que des en-cas à base de fruits et de légumes.

L'art sain du jus de fruits

Une autre merveille à grignoter est d'extraire le jus de ces fruits et légumes si importants. Le jus est un moyen optimal de s'assurer une dose saine de l'apport quotidien recommandé. Bien que le jus n'apporte pas les fibres que l'on trouve dans les aliments entiers, vous obtenez une forme concentrée de vitamines, de minéraux et de phytonutriments qui sont mieux absorbés directement par votre organisme. N'abandonnez pas

complètement la consommation de produits entiers, mais utilisez le jus comme un en-cas énergétique qui augmente votre apport en vitamines, minéraux et phytonutriments.

et vous permet de consommer une boisson riche en nutriments de manière efficace.

L'une des raisons pour lesquelles le jus est si populaire est la possibilité de consommer des légumes et des fruits qui ne sont pas aussi agréables à manger autrement. Mélangez ces indésirables avec certains des goûts les plus attrayants et vous remarquerez à peine que les épinards et le chou frisé glissent avec les pommes et les carottes.

Le cru est toujours le meilleur.

Bien que vous puissiez toujours vous sentir bien en ajoutant des légumes cuits à votre repas, un légume cuit aura toujours une quantité plus faible de ces micronutriments vitaux et sensibles lorsque l'aliment est chauffé. Avec le simple procédé du jus de fruits, vous obtenez une boisson riche en nutriments, faite sur mesure selon vos goûts.

Une mise en garde concernant les jus de fruits : La haute qualité des nutriments s'accompagne d'une forte teneur en sucre. Limitez donc la quantité de fruits dans vos mélanges de jus pour ne pas faire grimper votre taux d'insuline.

En vous tenant informé du bon, du mauvais et du laid de la nourriture et des

boissons, vous aurez une longueur d'avance sur les erreurs de régime.
Vous économiserez

Vous vous protégez contre les risques supplémentaires de développer un large éventail de maladies et de troubles en recueillant de nombreuses informations sur les aliments spécifiques qui vous fourniront le carburant optimal pour que votre corps fonctionne au maximum de ses capacités.

Plus vous en saurez, mieux vous vivrez, et votre corps sera un excellent exemple de vos connaissances en action.

Construire Fitness

Faire de l'exercice ne se résume pas forcément à une séance de cardio ou à une séance de musculation pleine de sueur. L'approche de la santé sous l'angle de la forme physique doit inclure l'activité, et plus elle est variée, plus vous avez de chances d'avoir envie de faire de l'exercice. Pour commencer à jeter les bases d'une vie active, passons en revue les avantages de l'exercice et la façon dont il peut améliorer plusieurs aspects de votre vie.

- Pour ce qui est de l'avantage le plus évident, **l'activité physique est un moyen infaillible de réduire le poids ou de maintenir un poids sain**. Le fait de bouger brûle des calories, même le type de mouvement le plus occasionnel. Vous êtes donc sûr de bénéficier de cet avantage, quelle que soit votre mobilité ou votre condition physique.
- Une activité physique régulière vous aidera à **gérer ou à réduire considérablement le risque de contracter divers troubles de la santé et maladies**. Quelques exemples de ces troubles et maladies sont : le diabète de type 2, la dépression, les maladies cardiaques, certains types de cancer, l'ostéoporose, les accidents vasculaires cérébraux et l'arthrite.
- Comme mentionné dans le point précédent, l'exercice physique est une forme de traitement de la dépression, il vous aide également à vous sentir plus heureux et plus détendu. L'exercice libère diverses substances chimiques dans le cerveau, ce qui vous remonte le moral et vous donne une vision plus positive.

- Une fois que vous aurez surmonté le fait que vous ne vous sentez pas toujours l'énergie nécessaire pour être actif, vous pourrez accepter la réalité qu'après

En faisant de l'exercice (surtout en fournissant à votre corps le carburant approprié), **vous vous sentirez plus énergique**. De même, vous disposerez d'un flux d'énergie à long terme lorsque vous augmenterez votre fréquence cardiaque au quotidien.

- Vous avez du mal à dormir ? L'exercice à la rescousse ! Une **activité physique régulière favorise un sommeil plus rapide et plus profond** lorsqu'elle est pratiquée au moins 4 à 5 heures avant le coucher.
- Voici le booster des relations : une **activité physique régulière favorise une vie sexuelle plus heureuse**. Plusieurs aspects entrent en jeu pour ce bénéfice. Le regain d'énergie vous mettra d'humeur et toutes les hormones de bien-être libérées pendant l'exercice (endorphines, dopamine, adrénaline et sérotonine) agissent en synergie pour vous faire sentir heureux et confiant, ce qui se traduit par une augmentation de la libido.
- Bien sûr, il y a le corps musclé et tonifié et la plus grande amplitude de mouvement dont vous profiterez tout au long de la journée.

Une activité physique qui vous convient

En dehors de la routine de la salle de sport et de la participation à des cours de fitness guidés, il existe plusieurs façons d'intégrer davantage d'exercice dans votre journée.

L'incorporation de quelques-uns de ces exemples d'exercices vous aidera non seulement à récolter les bénéfices de l'exercice, mais aussi à créer un style de vie plein d'amusement, de nouvelles expériences et une conscience intérieure plus profonde.

Faire de l'exercice en plein air présente l'avantage supplémentaire de s'imprégner de l'environnement naturel. Il existe plusieurs façons simples de

intégrer des activités cardiovasculaires que vous pouvez faire avec peu ou pas de matériel et commencer spontanément tout de suite.

- Course à pied ou marche - une marche rapide peut être tout aussi bénéfique que la course à pied, alors n'optez pas pour l'option à fort impact en pensant que c'est la solution la plus saine. En dehors du fait qu'il vous faut peut-être des chaussures offrant un bon soutien, surtout pour la course, ces deux activités sont possibles pour tout le monde, à tout moment, sans équipement supplémentaire. Essayez également de vous créer une promenade plus longue en vous garantissant de votre destination ou faites une promenade rapide pendant que vous vazez à vos occupations - juste pour la santé !
- Vélo - la plupart des gens ont déjà un vélo, mais si ce n'est pas le cas, c'est un excellent investissement et vous n'avez pas besoin d'opter pour la qualité supérieure. N'importe quel vélo que vous pouvez conduire fera l'affaire. Faire le choix d'utiliser son vélo au lieu de sortir son véhicule est un moyen populaire de faire de l'exercice tout en vaquant à ses occupations quotidiennes. C'est aussi une bonne chose pour l'environnement !
- Ski/raquettes - pour ceux qui ont la chance de vivre dans des climats enneigés, pratiquer un type d'activité dépendant de la neige est non seulement bon pour la santé, mais vous aide aussi à ne pas redouter autant les effets secondaires négatifs de l'hiver.
- Escalade - Si vous avez des escaliers chez vous, vous pouvez les utiliser pour faire de l'exercice, mais le concept peut aussi être utilisé pour ajouter naturellement une activité physique supplémentaire à votre journée en choisissant de prendre une volée d'escaliers au lieu

d'un ascenseur ou en profitant d'un exercice rapide en empruntant un escalier extérieur.

- Sauter sur un trampoline - un trampoline d'exercice représente un très petit investissement mais constitue une source d'exercice facile. Il s'agit d'un simple

Une façon d'ajouter dix minutes d'activité ici et dix minutes là. Vous pouvez courir, sauter avec les deux pieds ou en alternant les pieds, faire des pirouettes et sauter, faire des sauts et des coups de pied et bien d'autres activités amusantes et très cardio sans l'impact élevé.

- Le saut à la corde - pas seulement pour les enfants, le saut à la corde est un moyen facile et peu coûteux d'obtenir un excellent entraînement cardio qui offre un certain nombre d'avantages tels que la combustion de calories, l'amélioration de la coordination, le renforcement des muscles principaux et l'amélioration de la densité osseuse.

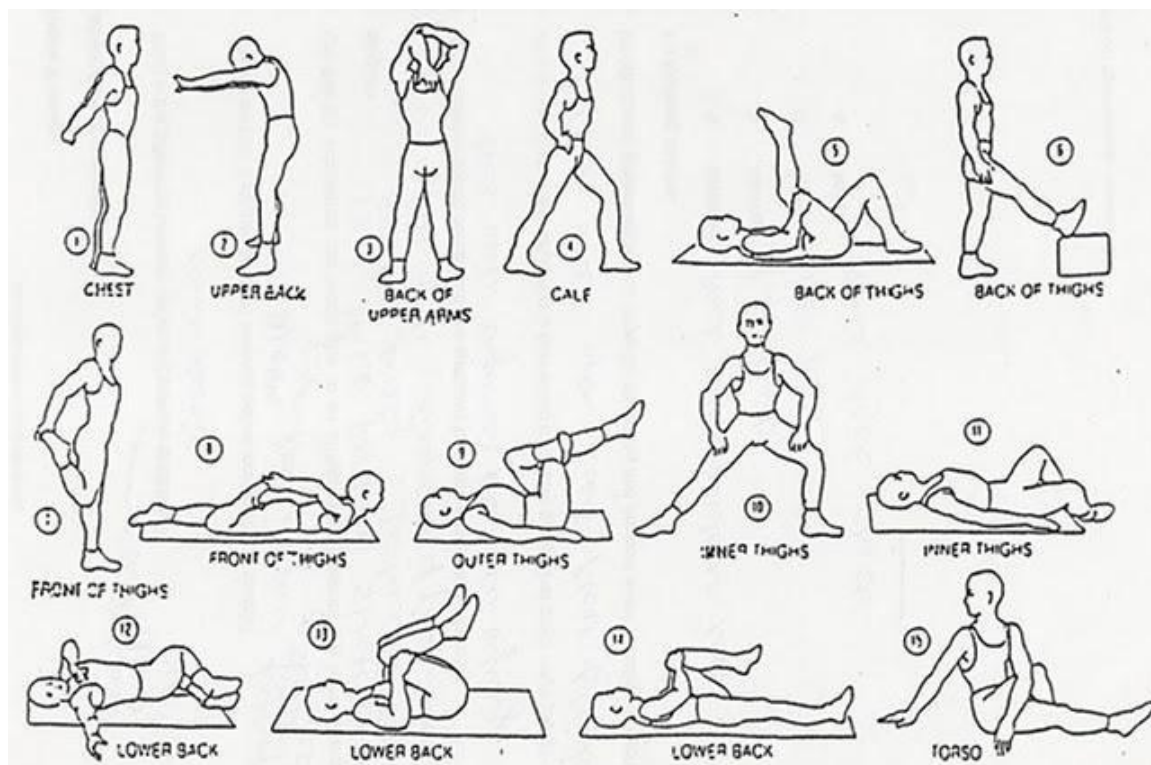
En plus de l'activité cardio, vous voudrez intégrer des exercices d'assouplissement et de musculation pour profiter pleinement des effets bénéfiques d'un corps bien entretenu.

- Yoga/Pilates - Vous pouvez suivre des cours avec un instructeur de yoga ou de Pilates, ce qui peut être bénéfique de temps en temps, mais ce sont des exercices compatibles à faire dans le confort de votre propre maison. Procurez-vous une vidéo que vous pouvez suivre ou réalisez votre propre séquence de positions après vous être familiarisé avec certains mouvements. Bien qu'il existe certaines différences entre le yoga et le Pilates, ils visent tous deux à améliorer la souplesse et le tonus musculaire, ce qui vous permettra de vous familiariser avec des mouvements plus difficiles.
- Entraînement avec le poids du corps - ce type d'exercice utilise le poids et les mouvements de votre propre corps pour tonifier et

renforcer vos muscles. Quelques exemples bien connus sont les pompes, les squats, les abdominaux et les fentes. Il existe de nombreux exercices différents qui sont considérés comme

l'entraînement au poids du corps, qui permet de varier et de choisir les exercices les mieux adaptés à vos objectifs et à vos préférences.

- L'haltérophilie - pratiquée avec des poids libres, elle est similaire à l'entraînement au poids du corps, avec en plus un plus grand nombre de possibilités d'exercices et une plus grande capacité à développer des muscles plus forts. Le fait de disposer de quelques poids de tailles différentes vous permet d'expérimenter un large éventail d'exercices de musculation sans avoir à posséder beaucoup d'équipement.
- L'entraînement à la souplesse - également appelé étirement, cette fonction corporelle naturelle de base qui procure une sensation agréable après avoir dormi ou être resté assis pendant de longues périodes, est également un principe de fitness essentiel pour un corps sain. En étirant votre corps, vous étendez et allongez vos articulations, ce qui augmente votre flexibilité et vous permet de mieux contrôler tous vos mouvements tout au long de la journée. Le yoga et le Pilates sont considérés comme une forme d'entraînement à la souplesse, mais pour une approche différente et un éventail plus large d'exercices, vous pouvez effectuer un étirement de base des mollets, des ischio-jambiers, des épaules, etc. L'image ci-dessous montre une routine d'étirement qui est une excellente option à faire avant des exercices cardio de haute intensité ou après tout type d'activité physique lorsque les muscles sont chauds et plus facilement allongés.



Idéalement, votre corps apprécierait que vous lui accordiez au moins 30 minutes d'activité cardiovasculaire par jour, ainsi qu'une séance de musculation de 10 à 20 minutes et un programme d'assouplissement de 10 minutes supplémentaires. Si vous vous engagez dans cette voie, vous verrez et ressentirez les résultats de votre engagement à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, il peut également s'agir d'un objectif à atteindre lorsque vous progressez lentement vers un mode de vie axé sur la santé. Pour commencer votre progression progressive vers une vie physiquement active, engagez-vous à faire 10 minutes d'exercice cardio 4 à 5 fois par semaine. Peut-être aurez-vous quelques jours où vous serez heureux de faire cette promenade pleine d'énergie pendant 30 minutes ou vous aurez tellement de plaisir à sauter, sautiller et tourner sur un

trampoline que vous n'aurez même pas remarqué que 20 minutes se sont écoulées. Ce seront de petits bonus et vous vous sentirez

Mais gardez votre objectif de 10 minutes pendant une semaine entière et chaque semaine, ou même toutes les deux semaines, augmentez votre temps jusqu'à ce que vous atteigniez le minimum de 30 minutes.

N'hésitez pas à en faire plus si c'est ce qui vous convient ! Il vaut mieux ne pas être obsédé par l'exercice - la vie n'est pas tout, après tout - mais essayez différents exercices et vous serez agréablement surpris de trouver quelques activités que vous aimez vraiment faire. Car vous devriez vraiment faire ce que vous aimez dans tous les domaines de votre vie. Bien sûr, chacun a quelques tâches qu'il préférerait ne pas faire, mais ces tâches ne devraient pas prendre beaucoup de temps et ne devraient pas vous empêcher d'atteindre un état de santé global.

Pour y arriver : Cibles et Objectifs

Vous savez qu'il est important de prendre soin de votre santé. La création d'un bon état d'esprit est l'étape initiale pour s'engager dans un changement pour le mieux qui vous permettra de vous préparer à la lutte émotionnelle qui est souvent associée à un ajustement du mode de vie. Pour compléter cette préparation mentale, vous assurerez votre succès en fixant des étapes de réussite qui seront un outil de motivation pour vous aider à atteindre votre objectif ultime, à savoir une vie active et saine.

Comme le dit le vieil adage, "les paroles ne coûtent pas cher". Vous pouvez parler de ce que vous **voulez faire** à 20 personnes et ne pas atteindre vos objectifs. Ce n'est pas nécessairement parce que vous n'êtes pas sincère dans vos conversations, mais simplement parce que la création d'un plan sur papier donne un aspect visuel à vos objectifs que votre subconscient peut intérioriser plus profondément. C'est ce que vous voulez : de la profondeur et de la sincérité dans vos désirs, et pas seulement une expression verbale.

Créez un plan, suivez-le et évaluez vos progrès en cours de route.

Un système très courant pour fixer des objectifs utilise l'acronyme SMART, comme indiqué ci-dessous :

Spécifique	Définissez votre objectif dans une déclaration courte et directe
Mesurable	Assurez-vous que votre objectif est quelque chose que vous pouvez déterminer lorsqu'il est atteint, par exemple "Je vais perdre 10 livres..." plutôt que "Je vais perdre du poids".
Atteignable	Il s'agit d'une mise en garde contre la fixation d'un objectif qui serait très difficile à atteindre pour vous. Le but de la fixation d'objectifs est de vous aider à mener une vie saine. Vous devez donc atteindre un grand nombre d'objectifs plus modestes qui vous remonteront le moral pour arriver au grand objectif.
Récompenser	Faites de votre objectif une récompense attrayante dont vous pouvez vous réjouir et non une réponse obligatoire à la suggestion d'un ami.
Limité dans le temps	Fixez un délai d'achèvement. Ne vous tourmentez pas pour un objectif non atteint dans le temps prévu. Il ne s'agit pas de terminer un objectif dans le délai fixé ou de ne pas le faire du tout. Si le moment est venu et que vous n'avez toujours pas atteint votre objectif, il suffit de fixer une nouvelle date et d'ajuster d'autres éléments de l'objectif si nécessaire.

Tout en considérant l'objectif général d'améliorer votre santé, examinez les petites choses que vous devez faire pour y parvenir.

Avez-vous de mauvaises habitudes dont vous devez

vous débarrasser ? Avez-vous besoin d'en savoir plus
sur la nutrition ?

Connaissez-vous les exercices les plus efficaces pour votre morphologie ?

Ce ne sont que quelques questions pour vous faire réfléchir aux différents petits objectifs que vous pouvez vous fixer. Organisez vos objectifs de telle sorte que vous puissiez d'abord accomplir les tâches les plus simples, puis passer aux réalisations plus difficiles après avoir acquis une certaine motivation grâce aux objectifs que vous avez atteints par le passé. Examinez l'exemple d'objectifs nutritionnels ci-dessous pour vous mettre dans l'esprit d'auto-analyse afin de décrire au mieux vos objectifs personnels.

OBJEC TIF 1	Lire <i>The Juicing Book</i> par Stephen Blauer avant le 25 mai th
	Progrès et notes :
OBJEC TIF N° 2	Préparez des légumes crus le dimanche et le mercredi pour les utiliser en jus et pour les collations.
	Progrès et notes : <i>le progrès est le plus important pour ce type d'objectif. Enregistrez chaque fois que vous le faites le dimanche et le mercredi jusqu'à ce que vous ayez accompli les spécificités de ce type d'objectif pendant au moins 3 semaines consécutives.</i>
OBJEC TIF N° 3	N'achetez que des viandes naturelles (non transformées) avant le 2 juin nd

	Progrès et notes :
--	---------------------------

Regroupez vos objectifs dans différents domaines de la santé, par exemple des objectifs de nutrition, des objectifs de remise en forme et des objectifs de santé émotionnelle (axés sur la relaxation, le temps personnel et la stabilité mentale). Utilisez les premières ou les dernières pages de votre carnet de santé pour y consigner tous vos objectifs et incluez également une section pour les objectifs à long terme que vous aimeriez atteindre dans un à trois ans.

Le site <http://trello.com> constitue une excellente ressource en ligne pour planifier et suivre vos objectifs. Ce site est conçu comme un planificateur de projets ou un organisateur de tâches, et il est très efficace pour planifier et suivre les objectifs. Vous pouvez vous organiser de plusieurs manières sur cette plate-forme, alors jouez avec elle pour trouver le processus le plus efficace pour vous. C'est très utile pour la définition et la mise en œuvre de vos objectifs personnels, mais l'autre fonctionnalité géniale de Trello est la possibilité de partager certains tableaux ou organisations avec d'autres membres de Trello. Grâce à cette fonction, vous pouvez ajouter votre partenaire de responsabilité au tableau ou à l'organisation de vos objectifs de santé et il pourra suivre vos progrès et faire des commentaires. Avec un peu de chance, vous pourrez entrer en contact avec quelqu'un qui s'efforce lui aussi de mener une vie plus saine et vous

pourrez partager votre planification et vos progrès.

La fixation d'objectifs personnels vous aide à choisir où vous voulez aller dans votre vie. En plus de créer vos objectifs de santé, vous pouvez utiliser ce même processus de définition et de mise en œuvre d'objectifs dans n'importe quel domaine de votre vie. Penser à son avenir idéal et planifier les étapes pour y parvenir est une méthode puissante qui procure une grande satisfaction et un épanouissement personnel et vous aide à mieux vous connaître pour tirer le meilleur parti de votre vie.

La première page de *Fat to Firm at Any Age*, un livre de Prevention Health, énumère les "10 commandements" de leur programme Fat-to-Firm, qui présente quelques concepts de base d'une vie saine et constitue un bon indicateur du type d'objectifs que vous pouvez vous fixer (ou non).

1. Tu ne feras plus jamais de régime.
2. Tu dois mesurer le plaisir, pas les calories.
3. Tu mangeras tôt et souvent.
4. Tu devras échapper aux pièges à graisse personnels.
5. Tu feras de l'exercice plus intelligemment, pas plus durement.
6. Tu travailleras avec ta morphologie, pas contre elle.
7. Tu nourriras ton corps *et ton* âme.
8. Tu feras ce qui te convient.
9. Tu dois te pardonner tes "erreurs".
10. Tu célèbreras les petites réussites.

Donner l'exemple d'une vie saine

Lorsque vous aurez pris toutes les mesures nécessaires pour améliorer délibérément votre corps, vous serez en mesure de faire face aux obstacles et aux contretemps avec un esprit beaucoup plus calme. Ciblez vos attentes à l'aide d'un plan minutieux et d'un agenda bien organisé afin de vous mettre en valeur et de profiter du processus en cours de route. Tous vos efforts et votre enthousiasme porteront leurs fruits dans votre propre vie et affecteront toutes les personnes avec lesquelles vous entrerez en contact. Vos proches, vos connaissances et vos contacts occasionnels seront influencés par votre dévouement et votre intérêt réel à prendre soin de vous.

Avec une perspective renouvelée sur la santé et une croissance évidente des connaissances, vous serez quelqu'un qui pourra offrir des conseils et de la compassion aux autres à partir de votre propre expérience. Être un bon modèle pour les personnes qui vous sont chères peut être une motivation suffisante pour persévérer dans la bataille du changement. Au début, vous vous poserez de nombreuses questions, vous serez peut-être frustré et vous ressentirez un sentiment d'incertitude, mais vous pouvez être sûr que cela passera bientôt et que vous serez l'un des leaders d'une vie saine.

Répandre le bonheur d'une vie saine

"Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'un petit groupe de personnes engagées pour changer le monde. En fait, c'est la seule chose qui l'ait jamais fait."

~Margaret Mead

En choisissant individuellement d'être plus sain, quelles que soient les raisons qui vous poussent à le faire, vous pourriez être un exemple engagé pour de nombreuses personnes de votre entourage. Avec un peu de chance, votre exemple positif déteindra et déclenchera une réaction en chaîne - un changement de paradigme - vers un meilleur approvisionnement alimentaire et des générations plus intelligentes qui pourront modifier l'idée commune selon laquelle la nourriture est moins importante qu'elle ne l'est réellement.

À une certaine époque de l'histoire de l'humanité, les gens ne pouvaient se procurer que les aliments "naturels" tels qu'ils sont classés aujourd'hui. Le régime des chasseurs-cueilleurs d'autrefois était entièrement à base de plantes, avec l'ajout d'un produit carné de temps à autre. Le corps fonctionne mieux lorsqu'il n'est pas submergé par des substances étrangères qu'il est obligé de traiter, non pas pour son usage, mais comme un déchet. L'état du système de filtrage du corps humain est surutilisé dans la majorité des cas. Cette pression constante exercée par les nombreuses toxines qui pénètrent dans le corps par le biais de la nourriture, de la boisson et de notre environnement fait des ravages de diverses manières : maladies, malaises, instabilité mentale et autres déficiences physiques.

Soyez le changement que beaucoup de gens veulent voir dans le monde. Le changement peut être difficile, mais le changement pour le mieux est si gratifiant et satisfaisant que l'on peut difficilement s'empêcher d'inspirer les autres à se sentir mieux, à mieux traiter l'environnement et à vivre le changement de paradigme qui s'opère lentement dans le monde.

À ce stade, il s'agit surtout pour vous de vous sentir bien et de mettre votre corps en meilleure forme. Votre motivation interne, votre planification et votre apprentissage d'un mode de vie naturel vous maintiendront sur la bonne voie et, lorsque vous aurez atteint certains de vos objectifs, vous ferez inconsciemment profiter les autres de votre nouvelle perspective.

Soyez prêt à être admiré.

Soyez prêt à être un mentor et à être sollicité pour votre contribution. Vous êtes peut-être une âme humble et vous lisez ceci avec un peu d'incertitude, en supposant que votre désir de devenir une meilleure personne n'est pas si important pour les autres, mais c'est vraiment le cas. Vous pouvez probablement imaginer que votre famille immédiate sera touchée, ne serait-ce que parce qu'elle sera indubitablement au courant de vos efforts.

Peut-être avez-vous été inspiré par une personne de votre entourage qui prenait sa vie en main et adoptait un mode de vie plus sain et plus heureux ? Vous pouvez certainement imaginer que vous serez un modèle positif pour un certain nombre de personnes de votre cercle d'amis et de votre famille. C'est une évidence et j'espère que c'est une pensée que vous pouvez utiliser comme motivation pour ne jamais abandonner la vie axée sur la santé. Ce n'est un secret pour personne que les masses ont tendance à favoriser les choix malsains, sinon un certain nombre de sociétés cesseraient leurs activités. Mais nous sommes des créatures

d'habitudes et nous avons tendance à adopter les idéaux et les perspectives de ceux qui nous entourent, qu'il s'agisse des médias ou des individus.

Le monde a tout simplement besoin de meilleurs modèles et de beaucoup plus de modèles pour diffuser la perspective d'une vie plus agréable.

Si vous n'êtes pas tout à fait prêt à encourager une vie saine pour les autres au début de votre chemin vers la santé, ce n'est pas grave. Je vous garantis que vous vous sentirez prêt à le faire une fois que vous aurez découvert une meilleure façon d'être et que vous serez bien établi dans une nouvelle vie saine !

" Le monde est un endroit dangereux où vivre ; non pas à cause des gens qui sont mauvais, mais à cause des gens qui ne font rien pour y remédier. "

~Albert Einstein

Conclusion

Êtes-vous à la hauteur de la tâche ?

C'est l'une des décisions les plus importantes que vous prendrez pour vous-même. Adopter des habitudes plus saines vous permettra effectivement de vivre selon votre véritable potentiel et de ne pas être freiné par une mauvaise santé et tous les effets secondaires négatifs qui l'accompagnent. Comme vous le savez probablement, il n'est pas nécessaire d'être atteint d'une maladie débilitante pour être en mauvaise santé. Vous pouvez être affecté par des émotions difficiles à contrôler, un manque d'énergie, un désintérêt pour l'activité physique (ce qui est contraire à la condition humaine naturelle qui consiste à s'efforcer, à réaliser et à créer), et une myriade d'autres symptômes qui rendent la vie difficile.

Quelques mots profonds d'Isaac Asimov (auteur américain et professeur de biochimie de 1920 à 1992) :

"Ma philosophie de vie est que les difficultés disparaissent quand on les affronte avec audace."

Affrontez avec audace la tâche difficile que représente la recherche d'une meilleure santé. La vie peut être un combat, mais comme beaucoup l'ont dit, "au moins, j'ai ma santé". Il semble que la vie soit beaucoup plus

difficile lorsque vous devez faire face à des défis concernant votre santé. Si vous avez déjà des problèmes de santé, vous savez très bien qu'il est très important de faire des choix plus sains en ce moment. Ne doutez jamais que vous êtes capable de gérer efficacement vos problèmes de santé en vous soignant.

Vous vous soignez avec les médicaments de base que sont une bonne alimentation, l'exercice physique et la nourriture spirituelle.

Selon les mots d'Hippocrate...

"Que la nourriture soit ton médicament et le médicament ta nourriture."

Les mots d'autrefois sont toujours d'actualité. Le fait de manger les bons aliments et d'éviter les aliments nocifs permettra à votre corps de se guérir lui-même. Cette déclaration ne vise pas à discréditer le traitement de votre médecin, mais à vous donner les moyens de jouer un rôle actif dans votre santé, que vous soyez confronté à des maladies ou à des troubles ou que vous souhaitiez profondément les éviter.

Désormais doté de connaissances et de conseils pour vous accompagner dans ce processus de changement axé sur la santé, vous constaterez peut-être bientôt qu'il y a d'autres domaines de votre vie dans lesquels vous souhaitez voir des changements.

Devenir la personne que vous voulez vraiment être

Il est simple de dire que l'on veut changer, mais il faut de la persévérance et de la motivation pour que ce changement se produise. Vous êtes le produit de votre éducation et ce ne sont pas toujours de bonnes choses qui vous ont entouré. En fait, il y aura souvent quelque chose qui a été une influence des autres et qui a peut-être fonctionné pour eux, mais qui ne fonctionne pas pour vous. L'influence des autres ne vient pas seulement de l'enfance, lorsque nous sommes tous très impressionnables, mais aussi des adultes que vous appréciez et dont vous adoptez inconsciemment le

point de vue.

Décidez quelles sont les choses qui ne fonctionnent pas pour vous dans votre vie et concentrez-vous davantage sur la façon dont vous voulez être au lieu d'essayer de comprendre comment vous allez cesser d'être d'une certaine façon. Quelques questions simples vous aideront à définir ce qui est important pour vous et ce qu'il faut renforcer dans votre vie :

- Quelles sont vos priorités en matière de carrière, de famille, d'activités sociales et de développement personnel ?
- Quels sont les traits de caractère que vous admirez chez les autres et que vous aimeriez avoir vous-même ?
- Quelles sont les personnes qui vous font vous sentir bien en leur présence et qui apportent une valeur ajoutée à votre vie ?

Notez vos priorités, les traits de caractère que vous voulez développer et les personnes dont vous devriez vous entourer. Grâce à ces réponses, vous pourrez commencer à déterminer les autres éléments sur lesquels vous devez travailler pour progresser sur la voie de votre épanouissement personnel complet.

Pour opérer ces changements et devenir cette personne meilleure et plus sage, une attention quotidienne est nécessaire. Passez un peu de temps chaque jour à réfléchir à ce que vous feriez, à ce que vous diriez et à la

façon dont vous réagiriez dans diverses situations si vous étiez la personne que vous aimeriez vraiment être.

Imaginez votre vie telle que vous la souhaitez.

Il ne s'agit pas nécessairement d'une séance de 10 à 20 minutes, mais si vous trouvez que les jours passent et que vous oubliez cette activité importante, prenez rendez-vous avec vous-même chaque jour pour le faire. Une autre solution, moins contraignante, consisterait à avoir ces pensées plusieurs fois par jour lorsque vous avez l'occasion de laisser votre esprit vagabonder. C'est une façon décontractée de vous inciter à changer. Notez vos pensées dans votre carnet de santé, partagez-les avec votre partenaire de responsabilité et évoquez-les dans une conversation avec toute personne de votre entourage. Le développement personnel dans tous les domaines de la vie est une entreprise de longue haleine qui n'est jamais vraiment terminée. Notre enfance est remplie de nouvelles expériences qui façonnent et forment notre personnalité - certaines bonnes, d'autres moins bonnes.

Une fois que nous sommes devenus adultes et responsables de nos actions, il peut devenir évident que certaines choses avec lesquelles nous avons grandi ne fonctionnent pas. Une partie de la maturation consiste à réaliser ce que nous devons changer et à assumer la tâche ardue de faire en sorte que ce changement se produise. Vous n'êtes jamais obligé d'accepter ce qui vous déplaît et vous avez le pouvoir de faire changer les choses, même s'il s'agit de quelque chose qui est ancré en vous depuis des années.

Faites un plan, libérez-vous et agissez !

Tu prends la décision d'être libre.

Être libre d'informations malsaines

Être libre de pensées

contraignantes Être libre d'une

alimentation limitée

Être libre de toute inactivité

Pour être libéré des jours sans

but Pour être libéré d'une vie

peu inspirante

Être libéré de l'ignorance lorsqu'il s'agit de votre santé