

CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

MARCHER AVEC UN BUT

Il est parfois difficile de trouver la motivation nécessaire pour faire de l'exercice. Il faut du temps, de la volonté et de la persévérance pour s'engager dans un changement de mode de vie. Des recherches ont montré que plus de 50 % des personnes qui commencent un programme de mise en forme l'abandonnent au cours des six premiers mois. Une vérité que vous connaissez déjà : Aucune source de motivation extérieure, aucune recherche ou information, aucune anecdote ne vous incitera à faire quelque chose pour laquelle vous n'avez aucun but.

Êtes-vous prêt à vous engager dans un programme de marche régulier?

→ Mettez-vous dans un état d'esprit approprié. ←

→ Définissez les raisons pour lesquelles c'est important pour vous et soyez honnête avec vous-même. ←

Trouvez votre raison d'être, et vous découvrirez votre objectif

AMÉLIORER VOTRE HUMEUR ET RÉDUIRE LE STRESS

Si la marche quotidienne a pour but de gérer le stress, vous avez fait le bon choix! La marche récréative, surtout en plein air, peut être réparatrice et relaxante. Que ce soit pour le loisir ou la remise en forme, la marche peut combattre les symptômes de la dépression et de l'anxiété, et améliorer l'humeur à cause de son action sur les hormones du stress et le déclenchement des endorphines. Écoutez un podcast ou faites de la marche méditative pour tirer le meilleur parti de cette activité déstressante.



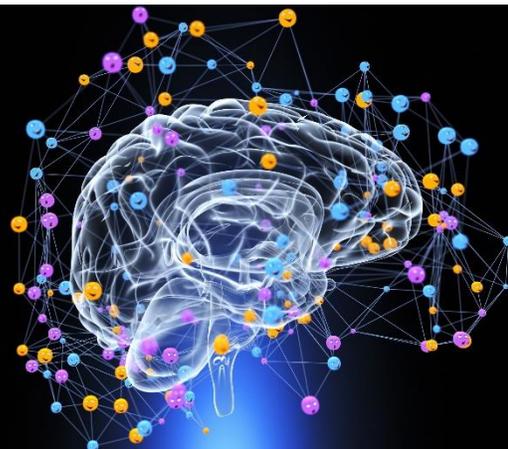
PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES OU GÉRER LES SYMPTÔMES

Les recherches se multiplient pour démontrer que la marche est un moyen de prévenir les maladies chroniques. Que vous tentiez d'éviter de tomber dans une forte lignée génétique de maladies cardiaques, que vous cherchiez à perdre du poids ou à gérer les symptômes de votre diabète grâce à l'activité physique, si votre objectif est la prévention des maladies chroniques, vous êtes sur la bonne voie!



VIDER LA TÊTE

Bien des gens comprennent les avantages de l'apaisement de l'esprit par la méditation, mais ont du mal à y parvenir en raison de la tranquillité nécessaire. Marcher, tout en étant pleinement conscient de l'environnement qui vous entoure, vous permet d'être dans le moment présent, stimule vos sens et vous aide à vous distraire de vos soucis internes et de vos pensées rapides. La marche favorise également la circulation sanguine vers le cerveau et peut être un excellent moyen de se concentrer sur un problème avec l'intention de trouver une solution grâce à votre activité.

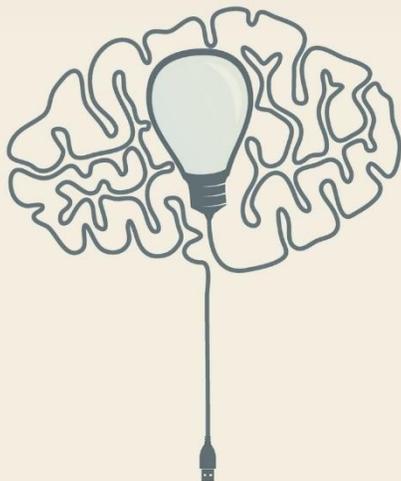


CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

MARCHER AVEC UN BUT

AUCUNE ADHÉSION REQUISE

Votre adhésion à un centre de remise en forme, achetée il y a six mois, vous fait sentir plus coupable qu'en forme. Si la culpabilité liée au fait de ne pas être à la hauteur d'une adhésion coûteuse à un centre de remise en forme ruine votre motivation pour le fitness, promenez! Aucune adhésion requise, aucun équipement coûteux, aucune culpabilité. Non seulement il assure un entraînement complet du corps, de l'esprit et de l'âme, mais c'est aussi la solution idéale lorsque l'on manque d'argent!



RENFORCER LA CRÉATIVITÉ ET LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Votre travail demande-t-il beaucoup de créativité? Peut-être que la promenade du midi a pour but d'éviter l'épuisement créatif. Une étude de Stanford a constaté que la production créative d'une personne augmentait jusqu'à 60 % en marchant, que ce soit sur un tapis roulant ou en plein air! La marche augmente la capacité de réflexion « divergente » impliquée dans la créativité, mais aussi la résolution de problèmes. La marche est un moyen pour le cerveau d'explorer de nombreuses solutions possibles à des problèmes en un court laps de temps et d'avoir ces moments « révélateurs » qui lui permettent d'établir des liens importants. Alors, la prochaine fois que votre patron vous dira que vous êtes en feu, rappelez-lui que vous avez besoin d'une pause ou d'une séance de marche!

DU TEMPS POUR SOI

Vous avez besoin de vous accorder plus de temps pour VOUS! La pratique quotidienne de la solitude, comme la prière, la méditation ou la réflexion personnelle, est un cadeau que nous nous faisons à nous-mêmes. Il est parfois difficile de dégager du temps supplémentaire pour satisfaire son propre besoin d'être seul dans la vie. En intégrant la solitude personnelle dans le cadre d'une promenade quotidienne, vous en tirerez une multitude de bénéfices. Tout comme la marche, elle peut relancer le cerveau, favoriser une réflexion plus approfondie et un sentiment d'identité, nous aider à résoudre nos problèmes et améliorer la qualité de nos relations. Une promenade silencieuse en solitaire est peut-être la forme d'exercice la plus parfaite pour le corps, l'esprit et l'âme.



Comment faites-vous pour maintenir votre engagement envers le conditionnement physique?

Définissez votre objectif, soyez patient et visualisez le résultat.

Un pas après l'autre.

Références : <https://www.thefreelibrary.com/Effect+of+goal+setting+on+motivation+and+adherence+in+a+six-week...-a0200185598>
<https://lifelifehacker.com/clear-your-mind-and-get-some-exercise-with-walking-medi-1751683623>
<https://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414/>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201201/6-reasons-you-should-spend-more-time-alone>