

MOUVEMENT CONSCIENT

ASSEYEZ-VOUS MOINS ET BOUGEZ PLUS

Être assis occupe une grande partie de notre journée. Nous sommes assis au cours de nos déplacements quotidiens et lorsque nous prenons nos repas. Beaucoup d'entre nous passent la majorité de leur journée de travail en position assise, puis rentrent chez eux et s'assoient sur le divan en faisant défiler leur téléphone ou en regardant la télévision. Mais les minutes s'accumulent!

En ce qui concerne l'augmentation de votre activité physique, le premier engagement est celui que vous prenez envers vous-même. En impliquant les autres, vous pouvez les responsabiliser et les inciter à bouger davantage eux aussi.

Plus vous bougez, mieux vous allez vous sentir!

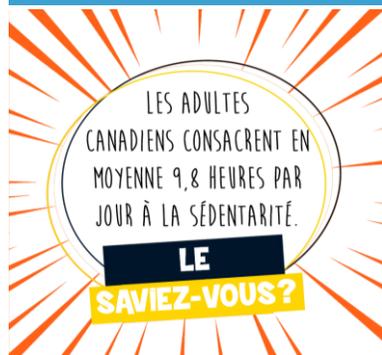
Astuces pour interrompre la sédentarité

Soyez conscient du temps que vous passez en position assise et donnez-vous des encouragements pour vous lever et bouger. Cherchez des possibilités d'ajouter du mouvement à votre journée.

Les suggestions habituelles - opter pour l'escalier ou trouver une place de stationnement loin du bâtiment - des options intéressantes! Cependant, un peu de créativité peut nous faire bouger encore plus!



Faire des étirements!



Ayoye! Le fait de rester assis ou debout pendant de longues périodes peut avoir des conséquences sur votre corps comme sur votre esprit. Des études ont prouvé de façon répétée qu'un mode de vie sédentaire peut contribuer à l'obésité, au diabète et au cancer ainsi qu'à de nombreuses maladies inflammatoires.

Les étirements peuvent représenter une pause mentale pour aider à réduire le stress. En outre, les étirements augmentent l'énergie, améliorent l'équilibre et la posture, et réduisent la fatigue et les douleurs musculaires.

Faites quelques étirements simples tout au long de la journée pour favoriser la circulation et vous permettre de rester concentré et productif. Vous en trouverez ci-dessous quelques-unes à essayer. Maintenez chaque étirement pendant 10 secondes, ensuite répétez du côté opposé, le cas échéant.

Bas du dos

Tenez-vous bien droit, les pieds écartés à la largeur des épaules. Placez vos mains sur vos hanches et poussez-les vers l'avant. Veillez à ce que votre tête soit en équilibre au-dessus de vos chevilles.



Épaules et haut du dos

Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras à vos côtés. Tenir les mains ensemble devant la poitrine. Tournez vos paumes vers le haut et poussez vos bras au-dessus de votre tête.



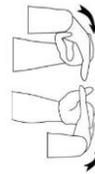
Poitrine

Tenez-vous bien les mains derrière la nuque. Poussez vos coudes vers l'arrière, en serrant les omoplates l'une contre l'autre.



Mains, poignets et avant-bras

Étendez un de vos bras et pointez le poignet vers le bas. Utilisez l'autre main pour intensifier doucement l'étirement. Répétez ces étapes avec le poignet tourné vers le haut.



Dirigez vos réunions vers l'extérieur.

Avez-vous entendu parler des réunions à pied? Est-ce que ce genre de réunion a lieu sur votre lieu de travail? Soyez à l'avant-garde et encouragez vos collègues à vous rejoindre. Si vous avez un rendez-vous au téléphone, mettez vos écouteurs et enfilez vos chaussures de marche. En cas d'impossibilité de sortir de la salle du conseil, levez-vous et étirez-vous au besoin. Invitez vos collègues à faire une promenade pendant la pause de midi, et prendre les escaliers par mauvais temps.



Les étirements au travail se font sans honte.

Il n'y a pas de honte à s'étirer dans la salle à manger. Il est très efficace de se réchauffer en prévision du travail à accomplir et de se refroidir ensuite. Les positions au travail peuvent provoquer un déséquilibre dans le corps et créer de l'inconfort. Travaillez en vue de remédier à ce déséquilibre. Le rétablissement et la musculation sont possibles en quelques minutes.

Comment utiliser les médias sociaux à votre avantage

Les médias sociaux sont parfois une perte de temps. En revanche, les médias sociaux peuvent être un outil précieux pour vous motiver et vous soutenir dans la mise en place d'un mode de vie plus actif.



Les groupes Facebook représentent une excellente source de soutien et un rappel utile pour rester sur la bonne voie. Une étude a prouvé que les personnes qui participaient activement à un groupe de soutien pour un poids santé avaient plus de succès que leurs pairs qui n'en faisaient pas partie. Lancez un groupe d'entraînement, invitez vos amis et optimisez votre motivation.



La prise et l'affichage de photos peuvent être un excellent moyen de suivre les progrès et de se responsabiliser des habitudes. Les recherches révèlent que le fait de poster une photo d'un repas sain à des amis et d'obtenir des commentaires positifs en retour renforce les nouvelles habitudes alimentaires et augmente la motivation à manger mieux. De même, Instagram peut constituer une excellente source de démonstrations d'exercices rapides et de motivation pour l'entraînement.



Un tweet peut vous responsabiliser et vous aider à vous sentir bien par rapport à votre réussite. Les chercheurs ont constaté que si les personnes qui surveillaient leur activité physique à l'aide d'un appareil commençaient également à envoyer des tweets sur ce qu'elles faisaient, la quantité d'activité qu'elles faisaient chaque jour augmentait.



Références

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/struggling-to-stay-motivated/art-20342130>
<https://health-infobase.canada.ca/datalab/pass-blog.html#:~:text=10%20hours%2Fday,daily%20waking%20hours%20being%20sedentary.>
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Exercise-with-a-friend#:~:text=it's%20more%20fun%20exercising%20with,help%20time%20pass%20quickly%20too>
Images par Freepik