

LE LIEN ENTRE L'ESPRIT ET LE CORPS



Comment exercer votre corps et votre esprit

Conseils pour choisir le bon exercice physique

- ✦ En général, tout exercice qui est bon pour votre cœur est également bon pour votre cerveau, donc s'il apporte des bienfaits à votre corps, il en fera de même pour votre esprit.
- ✦ L'exercice aérobique est un excellent choix. Il améliore le fonctionnement du cerveau et aide également à réparer les cellules cérébrales endommagées.
- ✦ Faire de l'exercice le matin stimule l'activité cérébrale, ce qui vous prépare au stress mental et améliore votre capacité à conserver de nouvelles informations et à réagir plus efficacement à des situations complexes.
- ✦ Incluez des activités qui intègrent la coordination ainsi que l'exercice cardiovasculaire comme la danse et le yoga.
- ✦ Les séances d'entraînement en circuit permettent d'augmenter rapidement votre fréquence cardiaque et de rediriger constamment votre attention, ce qui aide à garder le cerveau stimulé.

Exercices pour améliorer votre esprit et votre corps

1

La **natation** améliore la condition cardiovasculaire sans impact sur vos articulations. La recherche a révélé que la natation peut aussi améliorer votre état mental et vous mettre dans une meilleure humeur.

2

La **musculature** est la meilleure façon de développer la force musculaire et de brûler des calories, ce qui aide à maintenir votre poids. Lever des poids peut également aider à préserver la fonction cérébrale à mesure que vous vieillissez.

3

La **marche** peut aider à améliorer le taux de cholestérol, à renforcer les os, à maintenir la tension artérielle, à réduire le risque de maladie et à améliorer votre humeur. Des études montrent que la marche peut aussi améliorer la mémoire et aider à prévenir les pertes de mémoire liées à l'âge.

4

Le **yoga** allie mouvement et relaxation. Il met l'accent sur l'étirement pour améliorer la flexibilité et contribue également à l'équilibre, qui est un élément important du conditionnement physique que nous perdons en vieillissant. Les mouvements contrôlés et la respiration procurent des qualités méditatives qui aident à calmer l'esprit.

5

Le **tennis** est une activité amusante et sociale qui offre un excellent entraînement pour tout le corps. Jouer au tennis peut soulager le stress — c'est un excellent exutoire pour la colère refoulée et la frustration !



Sources www.health.harvard.edu/staying-healthy/5-of-the-best-exercises-you-can-ever-do
www.brainhq.com/brain-resources/everyday-brain-fitness/physical-exercise/ | Images from Freepik.com