

PRÉPARER SA MISE EN FORME *sainement*

Lorsque nous décidons d'entreprendre une remise en forme, nous avons de belles intentions. Cette idée, ce désir de se sentir mieux dans sa peau envoie un coup d'énergie, un regain de motivation. Elle nous donne envie de pratiquer un sport, ou d'avoir un passe-temps, qui saura enfin nous laisser une impression de vivre pour autre chose que le travail. Nous avons le goût de nous faire plaisir, de nous changer les idées, de nous oxygéner... de vivre ! L'idée est excellente, mais il y a des étapes concrètes à suivre pour éviter que cette intention de projet ne reste qu'une simple idée et qu'elle ne soit jamais mise de l'avant.

Pour commencer, il y a des points à considérer, notamment au sujet de l'état de santé actuel, de l'âge ou de la médication, s'il y a lieu. Un peu comme le disait Abraham Lincoln, si vous avez cinq jours pour abattre un arbre, prenez-en quatre pour affiler votre hache. L'idée est de bien se préparer pour pouvoir réaliser ce projet sainement. Chaque cas est unique, on n'a pas la science infuse. Toutefois, il est important de respecter son corps et ses limites afin de pouvoir évaluer adéquatement là où on en est rendu dans ses capacités et de progresser en toute sécurité. Il faut éviter de sauter des étapes et de se blesser.

ON DOIT ÊTRE EN FORME POUR PRATIQUER UN SPORT!

On doit être en forme pour faire un sport et non faire un sport pour se mettre en forme. Il y a une préparation avant de commencer. Se remettre en forme ne signifie pas entreprendre un sport soudainement, surtout si on est sédentaire depuis plusieurs mois, plusieurs années. Malheureusement, trop de gens partent « en grand » et se blessent à cause d'une absence de préparation, d'une non-évaluation de leur forme physique générale. La surévaluation des capacités n'est pas viable, et la remise en santé n'est pas une compétition. C'est plutôt l'intention de se sentir mieux dans sa peau, dans sa vie, tout en ayant du plaisir, en optimisant son être en harmonie avec le corps et l'esprit. L'entraînement, la préparation à un sport, c'est un geste d'amour envers soi. Se donner la chance d'optimiser sa santé est une forme de respect envers soi-même. L'objectif est de se préparer pour que le cheminement soit progressif et sécuritaire, et que le temps de vie investi à ce projet soit viable et durable.

DANS L'ASSIETTE

La préparation à une remise en forme commence également dans l'assiette, dans nos habitudes alimentaires. Il y a des aliments qui nuisent à notre état de santé. La décision d'optimiser notre alimentation fait partie intégrante de la préparation. C'est une amélioration, une prise de conscience de notre hygiène de vie. Les changements qui commencent à apparaître à ce stade représentent plus de 70 % des résultats. Aussi, il est important de porter une attention aux besoins nutritionnels qui varient d'une personne à l'autre et qui sont nécessaires à une bonne santé, à une régénérescence cellulaire et à une diminution des radicaux libres responsables de l'accélération du processus de vieillissement. À noter que s'alimenter est une chose, mais que se nourrir est toute autre chose. Aujourd'hui, l'alimentation n'est plus suffisante, on doit se supplémenter, particulièrement dans le cas où on dépense de l'énergie « supplémentaire ». Afin d'éviter de puiser les nutriments dans ses réserves organiques et se dévitaliser, il est important d'avoir la supplémentation adéquate pour nourrir son être dans sa globalité.

L'INFLAMMATION

Une personne qui n'est pas active depuis un certain temps peut se retrouver avec des organes et un sang surchargés de déchets. L'alimentation moderne, les additifs alimentaires, les médicaments et les émotions acidifiantes généreront un certain niveau de stress oxydatif, qui contribuera au stockage des déchets non reconnus par le corps naturellement et favorisera un taux plus élevé d'inflammation corporelle. S'ajoutent à cela une prédisposition aux blessures et une récupération générale postentraînement plus difficile. L'alimentation riche en sucre, en produits laitiers, en viande rouge et en alcool contribuera à un niveau d'inflammation pouvant mener plus facilement à des blessures articulaires, ligamentaires et musculaires. Procéder à une légère détoxification pour libérer les émonctoires, purifier le sang et surtout optimiser les fonctions organiques, telles que le cœur, les reins, le foie, dans l'intention d'optimiser les fonctions digestives, circulatoires, cardiaques et pulmonaires est le premier pas vers l'amélioration d'un état de santé, d'une remise en santé. La détoxification permettra de retirer ce qui nuit sur le plan organique et de permettre une meilleure oxygénation globale. Ainsi, combiné avec un programme d'entraînement adapté, bouger permettra d'activer la circulation sanguine, d'optimiser l'oxygénation et, par le fait même, d'augmenter le rendement de la détoxification pour bénéficier d'une meilleure immunité.

«Il est important de respecter son corps et ses limites afin de pouvoir évaluer adéquatement là où on en est rendu dans ses capacités et de progresser en toute sécurité.»

COMMENCER À BOUGER DE MANIÈRE SUPERVISÉE

La préparation sportive via un entraînement fonctionnel spécifique permet d'éviter les blessures, de préparer le corps musculairement pour acquérir une meilleure souplesse, une plus grande force et, particulièrement, une aptitude à découvrir son corps, à l'accepter dans ses capacités actuelles, pour les conscientiser et les optimiser adéquatement. Un programme d'entraînement en salle ou supervisé à la maison est la mise en place d'une habitude de vie qui se doit d'être perçue comme un cadeau que l'on se fait à soi. L'entraîneur certifié fera une analyse musculosquelettique permettant d'établir vos besoins en relation avec vos objectifs. Le plan d'entraînement évitera les blessures et les mouvements qui ne vous conviennent pas, dans l'intention de vous mener plus loin dans vos capacités pour que vous puissiez réellement, doucement, commencer à pratiquer votre sport tout en vous préparant physiquement, mentalement, nutritionnellement. C'est l'ensemble de ces étapes, combinées adéquatement et selon vos besoins, qui vous permettront d'aller de l'avant sainement dans votre projet de mise en forme.

« Un programme d'entraînement en salle ou supervisé à la maison est la mise en place d'une habitude de vie qui se doit d'être perçue comme un cadeau que l'on se fait à soi. »



Dominique Paradis

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie

www.dominiqueparadis.com • info@dominiqueparadis.com • [facebook](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis) coachdominiqueparadis • [instagram](https://www.instagram.com/coachparadis) coachparadis

QUEL EST LE BON MOMENT?

Le bon moment est celui qui vous convient. Le bon moment, c'est maintenant, si vous le désirez. Se remettre sur le chemin permet de se sentir mieux dans sa vie, dans son corps, dans son esprit. L'énergie changera, les heures de sommeil et d'éveil seront meilleures, et l'ensemble mis en application vous fera sentir plus libre, vivant. Le sport qui vous conviendra sera le vôtre. Celui relié au plaisir, celui qui vous plaira sera rattaché à la réalisation de soi. Cette satisfaction sera enfin un pas vers un état d'être meilleur. Que ce soit le vélo ou le golf, une activité intérieure ou extérieure, l'important, c'est d'être préparé adéquatement pour que le plaisir se poursuive longtemps. Bouger, c'est se sentir vivant, c'est déplacer de l'énergie, mais c'est aussi en créer. Si le processus de préparation est adéquat, vous pourrez être actif en vous donnant envie de vous dépasser progressivement, selon vos capacités.

Mieux on se sent, mieux on veut se sentir. La vie, c'est respirer, c'est le temps qui nous est alloué, c'est se permettre de se réaliser, bouger avec une saine préparation, et ce, en toute sécurité.

OUVRE TON
CŒUR
— POUR —
RESPIRER TA VIE

**DOMINIQUE
PARADIS**
COACH.ND.PHYD.
Coach, Naturopathe et Formateur



Inscription et détails au www.dominiqueparadis.com [facebook](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis) [instagram](https://www.instagram.com/coachparadis) [in](https://www.linkedin.com/company/coachdominiqueparadis) [You Tube](https://www.youtube.com/channel/UC...) [p](https://www.pinterest.com/coachparadis)

WEBCONFÉRENCE Gratuite
À surveiller en ligne

