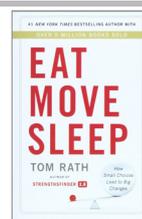


EAT MOVE SLEEP

Tom Rath

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE >>>> SÉANCE DE SPORT



On a tendance à ne donner de la valeur qu'au sport en lui-même. **Le fait d'être physiquement « actif » tout au long de la journée est bien plus important que d'être « sportif ».** Pour faire simple (et cru), **l'inactivité tue, rester assis toute la journée au bureau tue, bref, la sédentarité nous tue.** Quelques astuces simples à mettre en place (rapidement) : **ne pas prendre l'ascenseur** pour moins de 5 étages, **mesurer/compter tes pas** (viser 10000 par jour), **se lever au moins une fois toutes les 30 minutes** (yes, même au bureau ! surtout au bureau !) et passer moins de temps assis devant la télévision. **Une séance de sport c'est top, combattre la sédentarité, c'est encore plus important !**



LE SUCRE EST LA FUTURE NICOTINE

Le sucre est toxique, et a une très grande part de responsabilité dans les nombreuses maladies chroniques que nous connaissons aujourd'hui (diabète, obésité, cancers, ...). Il tue plus que la cocaïne ou l'héroïne. **C'est LA nourriture préférée de nos cellules cancéreuses. Il faut sérieusement diminuer notre consommation de sucre** (en commençant par les jus de fruits industriels, sodas et friandises) ! Pense que moins tu achètes de produits trop sucrés, moins tu en auras à consommer ! #stopbuyingshit :)



L'IMPORTANCE DU SOMMEIL



Une bonne nuit de sommeil est LE point de départ d'une journée réussie. Dans l'idéal, nous devrions nous coucher et nous lever (quasiment) aux mêmes heures tous les jours. Or, nous dormons souvent moins que nécessaire et faisons subir d'importants «jet-lags» à nos horloges internes en «veillant» le week-end. **Il faut vite saisir l'importance du sommeil** (les meilleurs performers dorment en moyenne 8h et 36 minutes par nuit !!). Ne t'inquiète pas, tu n'es pas «faible» si tu as besoin de 9h de sommeil chaque nuit... Essaye pour commencer de **te coucher 15min plus tôt tous les soirs jusqu'à trouver un rythme qui permettrait de se réveiller sans réveil et dors dans une chambre fraîche** (entre 16 et 20°C) !



LE BROCOLIS, C'EST LA BASE ...

La pratique de l'exercice, même trois fois par semaine ne suffit pas. Il faut être actif toute la journée. Voilà ce qui vous maintient en bonne santé.

C'est clair et net, il y a plus excitant... mais **le brocoli est bien LE légume qui a les impacts les plus positifs sur la santé.** Très riche source d'antioxydants, de vitamines et de fibres, le brocoli possède des vertus anti-cancer, combat l'arthrose, l'asthme, ... (la liste des bienfaits est beaucoup trop longue...). **Trouve donc un moyen de cuisiner et de manger cet aliment miracle plusieurs fois par semaine.** Et dans la même veine, tu as aussi les choux-fleurs, kale ou bok choy, **tous sans modération !** (et de toi à moi, le «je n'aime pas ça» n'est pas une excuse, après 27 ans de pur «dégoût», j'ai réussi à finir par l'apprécier ;-))

LE SPORT, C'EST MIEUX LE MATIN ! (ET DEHORS !)



Quelques minutes d'exercice physique intense vont t'apporter **un surplus d'énergie physique et mentale qui peut durer jusqu'à 12 heures !!** Ne gâche donc aucune de ces 12 heures de « mood boost » en t'exerçant **le plus tôt possible dans la journée** (sport + méditation le matin = recette magique pour mieux dormir le soir), et **optimise encore plus en faisant ton sport en extérieur !** Sors ton chien, fais une petite promenade ou profite simplement de la forêt ! (et si tu veux approfondir un peu, je te met un lien google «Shinrin Yoku» !)