

## JOFFREY, coach à domicile

### LE SPORT COMME THÉRAPIE

« La pratique du sport est intégrée comme dispositif thérapeutique dans la loi de modernisation de notre système de santé. Il est important de traiter le problème à la base en faisant du sport et ainsi faire des économies sur les dépenses santé.

Les Français font partie des plus gros consommateurs de médicaments en Europe et des moins sportifs. Seulement un Français sur deux pratique une activité physique. En même temps, un Français sur deux est en surpoids.

Le sport pourrait éviter la prise de médicaments et beaucoup d'autres problèmes (dos, hypertension, problème cardio vasculaire, diabète...) grâce à son effet thérapeutique. Autre problème majeur : l'obésité qui a des répercussions importantes sur la santé des individus.

Je prends en main beaucoup de clients sédentaires qui, après seulement quelques séances, se sentent mieux physiquement et mentalement. Leur bien-être apparaît au fur et à mesure des séances et les résultats rapides les encouragent à continuer la pratique régulière du sport. De plus, en corrigeant leurs mauvaises habitudes alimentaires, ils perdent du poids et se sentent beaucoup mieux.

En résumé, le fait de faire du sport les conduit à prendre soin d'eux, à avoir une meilleure hygiène de vie, à mieux s'alimenter et donc à être dans une spirale positive et à moins consulter le médecin. La régularité d'une activité physique est importante sans pour autant tomber dans l'excès. »

→ **Contact : 06 88 70 09 64** ou [coachjoffrey@hotmail.fr](mailto:coachjoffrey@hotmail.fr)



## BÉATRICE LAUPRÊTRE, naturopathe à Charnay

### EN FORME POUR LA RENTRÉE... ET APRÈS !

« Les vacances sont finies, retour au quotidien, à la routine. Pour préserver et prolonger son capital vacances, il y a quelques règles à suivre :

- le sommeil doit être réparateur. Couchez vous le plus tôt possible pour respecter votre horloge biologique. Avant minuit, votre organisme bénéficiera d'un repos régénérateur et récupérateur. Il est souhaitable d'attendre au moins 1 h à 1 h 30 après la fin du dîner. Privilégiez les repas légers, si possible avant 20 h 30. Pour favoriser l'endormissement, évitez les écrans, les activités physiques violentes, préférez la lecture, la méditation, des exercices de respiration, les massages...
- l'alimentation : préférez-la vivante, riche en vitamines, oligo-éléments, minéraux avec des légumes crus, cuits à basse température, des fruits, de saison, des oléagineux, des œufs frais, de la viande locale, du poisson sauvage si possible... Préférez les plats maison, évitez les cuissons rapides et à haute température. Pensez également à bien mâcher. Et n'oubliez pas « le matin doit être un repas de roi, le midi de prince, et le soir de pauvre ».
- l'activité physique doit être très régulière, au moins trois fois par semaine. Elle a un meilleur bénéfice sur l'organisme le matin de bonne heure. Vous pouvez cumuler une activité intérieure et une activité nature en respirant bien à pleins poumons.
- l'hydratation : à ne surtout pas négliger, au minimum 1,2 l / jour d'eau, évitez les excitants et les boissons sucrées la relaxation est très importante pour se ressourcer (méditation, le yoga, les massages, la réflexologie plantaire pour libérer les toxines et les tensions accumulées...)

Sans oublier : la positive attitude, les projets, la joie, les rires, la convivialité, la musique, la nature... »

→ **Contact : 06 85 99 29 99**  
ou : **Be'Naturopathyx - Naturopathe**