

LE TRIO SANTÉ

par Steve Dubé

Dans la vie, nous avons plusieurs choix de trio qui s'offrent à nous : pizza, frites et peps, bières, ailes de poulet et partie de football, le trio Big Mac, etc. Le trio le plus important est souvent celui qui est mis de côté par les gens désireux de se mettre en forme. Il s'agit du trio santé : entraînement, sommeil et nutrition!

Voici ce que les personnes qui n'obtiennent peu ou pas de résultats font: trois jours par semaine, souvent le lundi, mercredi et vendredi, elles se rendent au gym pour faire une session de 90 minutes d'exercices à l'heure de pointe, soit de 16h à 20h. Ensuite, ces gens retournent à la maison. Ils sont exténués, ils mangent souvent du vite fait et ce n'est pas toujours santé. Enfin, ils regardent le bulletin de nouvelles ou encore une émission de variétés et se couchent vers 23h. Cette routine est respectée jusqu'à la fin novembre, début décembre. Début décembre, il est impossible de continuer à ce rythme car les gens sont au bout du rouleau et en plus, plusieurs se plaignent du manque de résultats.

Si vous vous entraînez afin de pouvoir manger ce que vous voulez sans vous soucier de la quantité, arrêtez l'entraînement tout de suite, vous perdez votre temps! Pour obtenir de bons résultats, il faut simplement respecter ces trois principes : être prêt à faire des sacrifices (aller s'entraîner plutôt que d'écouter des téléromans), se concentrer sur son entraînement afin de faire des sessions de qualité et utiliser le principe du trio santé qui va comme suit :

1. **ENTRAÎNEMENT** : Les sessions devraient avoir une durée de 45 à 50 minutes maximum. Si vous désirez absolument faire du cardio, concentrez-vous sur les intervalles courts et intenses pendant un maximum de 15 minutes. La fréquence : trois fois/semaine, mais évitez de faire deux jours de suite.

2. LE SOMMEIL : Un sommeil réparateur est constitué de 7 à 9 heures par nuit (adulte) dans le but de régulariser les cycles de cortisol et de mélatonine. Il est fortement suggéré d'aller au lit avant 22 heures et de dormir dans un endroit le plus obscur possible afin de favoriser un meilleur fonctionnement entre les cycles de mélatonine et cortisol. Grâce à cela vous mettez les chances de votre côté pour perdre votre gras en extra!

3. LA NUTRITION : De grâce, arrêtez de manger des pâtes à la sauce à la viande ou un sandwich Subway après votre entraînement du soir ou de fin de journée. En faisant cela, vous déséquilibrez votre cortisol ainsi que le taux de sucre sanguin et votre système se met en mode « storage » (dans le jargon du métier, cela se nomme flight or fight) de graisses. Optez plutôt pour des légumes (crudités, salade, etc.) et une portion de protéines (tofu, noix, légumineuses, poissons, etc.) et de l'huile d'olives. Au cours votre journée, buvez de l'eau. Voici un petit calcul selon votre poids : votre poids en lbs divisé par 2.2. Le résultat multipliez par 0.033 et vous obtiendrez le nombre de litres que vous devez consommer par jour. Ex. : un individu de 150lbs; $150/2.2=68,18 \times 0.033= 2.25$ litres/jour. Surtout, ne me dites pas que l'eau ce n'est pas bon!!! C'est de L'EAU ET CELA NE GOÛTE RIEN! L'eau est un nettoyant naturel pour le corps et aide à régulariser le fonctionnement des intestins (moins de constipation).

Ceci n'est qu'un aperçu du travail qu'une personne doit faire pour atteindre des résultats tangibles et permanents. Vous devez être discipliné et mettre en application le trio santé mentionné ci-haut. N'hésitez à nous contacter pour prendre un rendez-vous afin changer vos habitudes de vie et vivre en meilleure santé!