

# EXERCICE

Votre corps est une machine merveilleuse. Mettre votre corps à l'oeuvre augmentera votre force physique et votre résistance aux maladies. L'exercice peut réellement améliorer votre regard sur la vie!

## L'exercice peut:

- Contrôler le poids – le taux métabolique est augmenté par l'exercice, donc plus de calories sont brûlées... et pendant des heures!
- Augmenter la capacité pulmonaire et recharger l'approvisionnement en oxygène.
- Améliorer la pression artérielle, la circulation et fortifier le coeur.
- Diminuer le cholestérol et améliorer le flux sanguin dans les artères – il peut même aider à renverser l'artériosclérose!
- Réduire le stress, la tension!
- Améliorer naturellement le sommeil – sans les effets secondaires des pilules (comprimés)!
- Améliorer la capacité du corps à se départir des déchets toxiques!
- Améliorer le métabolisme – aider à prévenir et à traiter le diabète.
- Fortifier les os et neutraliser l'ostéoporose.
- Augmenter la force physique des muscles – quand il n'est pas utilisé régulièrement, les muscles se perdent et deviennent faibles et flasques!
- Améliorer la posture et décroît les problèmes de dos.
- Prévenir le grand "C" – CANCER.



Quelle est la meilleure activité? La marche est l'exercice idéal. D'autres bonnes activités incluent la natation, le bicyclette, le jardinage et le travail dans la cour. L'un des bienfaits spéciaux en ce qui a trait à faire de l'exercice à l'extérieur est que vous combinez au moins trois des quatre principes de santé: le *soleil*, l'*air frais* et l'*exercice*.

Un programme quotidien d'au moins trente à quarante minutes est mieux pour un bienfait maximum. La chose importante est que vous aimiez ce que vous faites et le fassiez régulièrement.

## PRÉCAUTIONS À L'EXERCICE:

- 1) Débutez lentement et progressez graduellement.
- 2) Il est mieux de faire de l'exercice avant le repas plutôt qu'immédiatement après.
- 3) Donnez-vous du temps pour vous réchauffer et vous rafraîchir.
- 4) Cessez vos exercices et allez voir le médecin si vous avez l'un des symptômes suivants:
  - a) Douleur dans la poitrine, dans les dents, la mâchoire, le cou ou les bras.
  - b) De la difficulté à respirer.
  - c) Vous êtes étourdis ou perdez connaissance.
  - d) Un rythme cardiaque irrégulier qui persiste durant l'exercice ou la période de recouvrement.
  - e) Un inconfort ou de l'enflure dans les jointures.
  - f) Un excès de fatigue.
  - g) Une perte de poids inexplicé.
  - h) Une nausée qui revient souvent ou un vomissement qui se produit après l'exercice.

*Un programme d'exercice équilibré est l'un des plus sage investissement que vous puissiez faire. Choisissez une activité que vous aimez, fixez une heure chaque jour et persévérez. Prenez-y plaisir et vous vous sentirez mieux de jour en jour!*