



Infolettre #12 - août 2024

🌱❤️ Bienvenue aujourd'hui dans l'infolettre de NaturoCap !

Bonjour et bienvenue dans l'infolettre de NaturoCap et dans ce mois d'août souvent synonyme de congés et de temps pour soi.

Et si c'était le moment de se (re)mettre au sport ? Mais s'y (re)mettre de façon saine et durable, pas seulement parce qu'on a quelques semaines de congés ?

Aujourd'hui je t'explique pourquoi l'activité physique est l'un des piliers de la naturopathie et pourquoi c'est si important pour notre corps, notre mental et notre hygiène de vie en général 🌱❤️

🌱 L'activité physique, pilier de la naturopathie et de la santé

L'activité physique fait partie des trois techniques majeures en naturopathie. Les deux autres étant l'alimentation et le bien être psychique.

Nous sommes faits pour bouger !

J'aime à rappeler que dans l'évolution humaine, nous sommes référencés comme "homme moderne" ou "homo sapiens sapiens". A notre niveau d'évolution, notre corps est fait pour bouger. Notre métabolisme est programmé pour cela. Or la vie depuis quelques décennies est de plus en plus sédentaire ce qui crée de nombreux dysfonctionnements et dégrade notre santé.

Le sport, c'est la vie ! Et oui clairement.

L'activité physique est primordiale pour une vie en pleine santé :

🌱 parce qu'elle provoque une amélioration sur le transport des liquides et des gaz dans notre corps pour assurer une meilleure nutrition des tissus

🌱 parce qu'elle améliore les éliminations en faisant mieux passer nos liquides (sang/lymphe) dans les organes filtrants

🌱 parce qu'elle augmente la vascularisation de nos tissus

🌱 parce qu'elle permet une thermorégulation efficace

🌿 parce qu'elle améliore notre terrain en éliminant plus fortement le CO2 et en harmonisant notre équilibre acido-basique

🌿 parce qu'elle renforce notre système respiratoire, garant des échanges gazeux

🌿 parce qu'elle équilibre nos hormones, notamment en privilégiant les glandes surrénales qui vont à leur tour harmoniser toutes les autres

🌿 parce qu'elle favorise le développement et de renforcement du squelette, de la charpente ostéo-musculaire

🌿 parce qu'elle maintient la souplesse des articulations

🌿 parce qu'elle rééquilibre le système nerveux

🌿 parce qu'elle régule le sommeil

🌿 parce qu'elle stimule le système immunitaire

🌿 parce que...

Je pourrais continuer à dérouler ici tous les bienfaits de l'activité physique. La meilleure preuve pour moi est de passer à l'action et de constater tous ses effets positifs.

Allez, concrètement, je fais quoi ?

🌿❤️ Les conseils naturo

🌿 Faire les bons choix

Pour moi faire le bon choix d'activité physique est de trouver ce qui va nous correspondre, en variant si possible les pratiques.

Ce matin, avant d'écrire cette infolettre, je suis tombée sur cette vidéo sur mon fil facebook.

Le sport selon Bixente Lizarazu

Alors je ne te dis pas d'avoir une activité aussi intense que Bixente Lizarazu, mais de t'en inspirer pour avoir une pratique physique régulière et bienfaisante.

Je trouve pertinent de conseiller une pratique d'endurance, une pratique de souplesse et une pratique de renforcement musculaire.

Là c'est à vous de jouer pour trouver ce qui vous correspond, tant en intensité, en temps passé et en plaisir.

Commence à te renseigner si tu es en congés, c'est le bon moment pour le faire. Et c'est fin août, début septembre qu'on lieue les forum des associations, l'endroit idéal pour se renseigner sur ce qui se fait près de chez toi et pour s'inscrire aux activités.

Deuxième étape : planifier

Ca va être une des clés pour pratiquer une activité physique régulièrement.

En sport, il n'y a pas de résultats sans régularité.

Alors bloque les créneaux dans ton agenda et mets les en priorité. L'activité physique n'est pas une option, c'est une base pour être en pleine santé. Elle devrait être dans le planning de la journée, au même titre que les repas et le sommeil et faire partie de la routine quotidienne.

Je sais que ce n'est pas facile d'intégrer cela dans nos plannings chargés et souvent l'heure de sport passe à la trappe. J'ai envie de te dire : quelles sont tes priorités ?

Les heures de sport font partie des non-négociables pour moi aujourd'hui.

Avoir de la discipline

On le voit en ce moment avec les jeux olympiques. Tous ces sportifs arrivent à ce niveau parce qu'ils ont une discipline. C'est un super exemple pour nous.

Alors on est d'accord, on ne fait pas tous du sport pour aller décrocher une médaille d'or ! Mais se tenir à des entraînements réguliers même lorsque l'envie n'y est pas, c'est aussi l'une des clés pour pratiquer une activité physique qui nous garde en bonne santé.

Au début c'est souvent plus facile certes, c'est plus dur ensuite de prendre l'habitude de faire du sport.

Il faut trois semaines pour prendre une nouvelle habitude, et une de plus pour l'ancrer. Alors ne rate pas le coche au début et sers toi de la nouveauté d'une nouvelle activité ou du plaisir de la reprise de ton cours de sport préféré pour l'ancrer dans ton quotidien. Donc au début, on ne loupe rien !

C'est comme cela que l'on sera motivé à se bouger, même quand les jours vont raccourcir et qu'il sera plus difficile de se motiver pour aller au cours à 20h le soir ou qu'il y aura piscine alors qu'il fait -6° dehors !

Prendre du plaisir

Ouiiiiiii c'est tellement important !

Et plus tu vas pratiquer et faire du sport une habitude de vie, plus tu y trouveras du plaisir et plus cela deviendra une base dans ta vie de personne en bonne santé.

J'ai mis quelques temps avant de prendre du plaisir à refaire du sport, notamment à cause de la maladie, je t'en parlerai un peu plus loin. Aujourd'hui c'est un réel plaisir, je sens les changements dans mon corps, cela m'apaise, me remuscle. Je suis vraiment motivée car j'ai trouvé des activités sportives qui me conviennent et qui me font du bien.

Commencer tout doux

Combien de fois j'ai vu des client(e)s recommencer l'activité physique en s'y mettant à fond, trop à fond. Dans ce cas, l'épuisement est vite au rendez-vous.

Fixe toi des objectifs sérieux mais réalisables, en performance et en temps pour pouvoir durer sur la longueur.

Commence une activité à la fois et tu pourras en ajouter quand la première sera bien en place.

 Et n'oublies pas, le premier des sports, c'est la marche

C'est l'activité physique de base, celle qui ne résiste à aucune objection. Tout le monde peut trouver du temps, des endroits pour marcher plusieurs fois par semaine.

En ville, on descend une station ou un arrêt plus tôt. A la campagne, on découvre avec plaisir son environnement. On en parle aux copines(ains) pour marcher à plusieurs.

C'est à toi de jouer : 1, 2, 3, bouge toi !

Le focus endo

Faire du sport quand on a de l'endo, c'est parfois difficile, mais pas impossible.

Il y a quelques années, je n'avais plus aucune pratique sportive à cause des douleurs, de la fatigue chronique, du manque d'énergie. A l'époque, même si je connaissais tous les bienfaits d'une pratique sportive, ça me paraissait inenvisageable !

Aujourd'hui, je fais plusieurs activités : du postural ball, des sports d'eau car j'habite au bord de la mer - surf et paddle, et je suis abonnée à deux programmes sur internet, un de yoga et un de renforcement profond de la sangle abdominale.

Le postural ball, c'est toutes les semaines. Le surf et le paddle, cela dépend de la saison et du temps. C'est plutôt une activité plaisir sans forcément de régularité. Le renforcement de la sangle abdominale c'est quinze minutes par jour. Le yoga c'est un programme que je fais sur l'été.

J'ai fait ce choix d'activités parce je trouve qu'elles sont bien adaptées à la maladie.

Le postural ball renforce les muscles profonds et permet une mobilité douce de l'ensemble ostéo-musculaire. La détente est aussi complète. J'adore ces moments pour moi sur mon ballon.

Le surf et le paddle, c'était au départ pour accompagner mes filles. Elles font du surf et j'en avais marre de les attendre sur la plage ! J'ai acheté une planche de surf, pris quelques cours pour avoir les bases. Je t'avoue que je n'arrive pas tout le temps à me mettre debout sur ma planche, mais je m'amuse beaucoup ! Le paddle, c'est pour le calme et l'harmonie avec la nature. C'est une connexion particulière avec les éléments. Ces deux activités font énormément travailler l'équilibre et renforcent toute la zone abdominale et pelvienne, ce qui est bon quand on a de l'endo. C'est le cas aussi pour le postural ball d'ailleurs.

J'ai une méthode de renforcement de la sangle abdominale que je fais quinze minutes par jour. C'est le programme TBL qui a été développé par Joëlle Bildstein. Je te mets le lien ici si tu veux aller voir de quoi il s'agit.

La méthode TBL

Je te précise que je n'ai pas d'intérêts financiers à te recommander TBL 😊.

Enfin, cet été je découvre le yin yoga avec le programme Yin Summer de Peggy Favez. C'est une jeune femme qui a de l'endométriose. Elle se considère aujourd'hui comme guérie car elle n'a plus de symptômes liés à la maladie. Elle vous montre elle aussi que c'est possible. Le yin yoga comme Peggy le propose est une belle découverte pour moi. Il permet de débloquent des zones qui sont souvent statiques avec l'endo, notamment toute la zone du petit bassin. Je me suis aperçue avec la séance de ce matin que j'ai du chemin à faire pour gagner encore en mobilité dans cette zone pelvienne. Le yin yoga permet de mieux faire circuler l'énergie avec des postures douces et adaptées. J'aime beaucoup. Je vais continuer à essayer toutes les séances du programme et à pratiquer en fonction de mes besoins.

Peggy propose des cours en ligne et des programmes

EndOuceur

Le sport c'est aussi un module de mon accompagnement Agendo. Si tu as envie de savoir si c'est pour toi, viens on en parle !

Je réserve un appel découverte Agendo 🌸🩸

♥️🌿 Mon expertise produits

Saviez-vous qu'il existe une gamme sport complète chez Ringana ?

Elle se décline en quatre produits, adaptés pour toutes les pratiques sportives. Elle est utilisée par vous et moi, mais aussi par des sportifs professionnels.

Alors vous n'aurez pas forcément besoin de toute la gamme, même si les produits sont complémentaires.

Ils sont vegan bien sûr et compatibles avec la compétition.

Vous trouverez dans cette gamme :

- un complément starter
- une boisson
- un complément protéine
- un gel de récupération

Ringana Sport

 Le complément "starter" : les caps PUSH

Plus vite, plus haut, plus loin ! C'est le credo de ce produit. J'aime à dire que c'est le starter qui me fait sortir de mon canapé 😊. Je ne peux pas m'empêcher de me mettre physiquement en action ! Je le prends avant de partir courir et pour une autre activité inattendue : faire le ménage !

Deux caps et c'est parti !

L'effet des PUSH est obtenu grâce à la combinaison de principes actifs rigoureusement sélectionnés. L'adénosine triphosphate, ou plus simplement ATP, fournit l'énergie dont l'organisme a besoin pour la contraction musculaire. NADH est une coenzyme clé pour les réactions sources d'énergie ainsi que pour la synthèse des neurotransmetteurs adrénaline et noradrénaline. L'extrait d'écorce de pin maritime favorise la circulation sanguine, tout en ayant un effet protecteur sur les vaisseaux sanguins. Il possède en outre une forte teneur en OPC qui protège l'organisme des radicaux libres produits en grande quantité durant l'effort. Le magnésium et le calcium issus de l'algue lithothamnium calcareum aident à lutter contre la fatigue et le surmenage et jouent un rôle essentiel dans le métabolisme énergétique.

Les caps PUSH

 Une boisson adaptée à la récupération et à l'effort : le BOOST

J'aime cette boisson pour ses propriétés et pour son adaptabilité.

Pendant l'effort, elle contribue au maintien de l'endurance et améliore l'absorption d'eau car c'est une solution à base de glucides et d'électrolytes.

Avant et après l'effort, elle aide à une récupération efficace.

C'est une base lyophilisée qui s'adapte à tous les moments de la pratique sportive puisqu'en fonction du dosage en eau, elle est soit isotonique, soit hypertonique.

Les boissons isotoniques ont une concentration de particules proches de celle du sang. A cette concentration, le BOOST permet une absorption rapide des liquides par le corps, facilitant la compensation de la perte d'électrolytes pendant l'effort et permettant une meilleure récupération après l'effort.

Les boissons hypotoniques ont une concentration en particules plus faibles que celles du sang permettant une absorption rapide des principes actifs. Le BOOST à cette concentration assure une réhydratation rapide de l'organisme.

C'est un peu technique, alors si vous avez besoin de précision, n'hésitez pas à me contacter.

Le BOOST 

Un complément protéiné : le PROTEIN

Des protéines vegan avec une grande biodisponibilité, pour un apport supplémentaire sain !

PROTEIN est idéal pour renforcer, maintenir et régénérer les muscles pour une pratique sportive performante. Je peux aussi le conseiller pour des personnes âgées en perte de masse musculaire 😊 !

Les protéines sont issues de pois et de riz fermentés (pour une meilleure absorption), auxquelles viennent s'ajouter des vitamines et des minéraux.

PROTEIN 

 Le gel de récupération SPORT GO

Je l'adore, il rafraichit, calme, et chauffe alternativement, ce qui procure une sensation de bien être extrême après l'effort. Adieu les contractures musculaires !

Je l'utilise d'ailleurs pas seulement après le sport, mais quand j'ai envie d'un massage relaxant 🍀.

Le gel GO 🧴

Et si vous voulez en savoir plus, réservez un appel avec moi :

Je réserve un appel découverte Ringana 🍀

🍀 Conclusion

Pour des vacances sportives ou pour remettre du mouvement dans votre vie, j'espère que cette infolettre vous aura donné des idées et des conseils.

N'hésitez pas à échanger avec moi sur la (re)prise d'une activité physique !

A très vite pour la prochaine infolettre 🤗.

Merci d'avoir été présent(e) pour cette nouvelle infolettre.

Si vous avez des sujets qui vous tiennent à cœur que vous voudriez me voir évoquer, n'hésitez pas à m'en faire part.

Vous pouvez faire suivre et partager cette infolettre et recommander autour de vous l'inscription via mon site.

Je vous donne rendez-vous le mois prochain pour la prochaine infolettre ou avant si vous souhaitez des conseils personnalisés.

L'univers Naturocap

Stéphanie Delmas-Bellaud

Naturopathe - Endométriose - Soins bien-être - Soins reiki

naturocap.fr

NaturoCap

24 Kergroas, Pont Croix
France

Tel. : 06 03 45 20 51



Vous recevez cet e-mail suite à votre inscription à la newsletter de *NaturoCap*. Si vous souhaitez vous désabonner de cette newsletter, cliquez sur ce lien :

[Se désabonner](#)

