

# Exercice comme médicament

L'exercice est bon pour presque tout le monde. Il peut améliorer la quantité mitochondriale, la force musculaire et aider à réduire la fatigue.

Avoir plus de mitochondries saines signifie plus d'énergie pour vivre notre meilleure vie, laissez-nous vous montrer comment!

## Types d'exercices

### Avant de commencer

- 1 Consultez votre médecin pour créer un plan d'entraînement sûr
- 2 Fixez vos objectifs
- 3 Commencez lentement avec une faible intensité



### Entraînement de résistance (force)

*Améliore la force musculaire et l'endurance*

La force du bâtiment commence par un faible nombre de répétitions de haute intensité en utilisant: poids corporel, poids libre, poids de la cheville/poignet, thermabands ou une bouteille d'eau!

### Entraînement d'endurance (aérobie)

*Améliore la santé cardiaque et pulmonaire et l'endurance musculaire*

Sélectionnez les activités d'endurance que vous aimez qui augmenteront votre respiration et votre fréquence cardiaque, considérez: marche, vélo, natation

## Exercice en toute sécurité

- Règle #1** Surveillez les signes d'épuisement et prenez des pauses fréquentes
- Règle #2** Avoir un ami d'exercice pour rester sur la bonne voie et se sentir en sécurité pendant l'exercice
- Règle #3** Ne faites pas d'exercice si vous avez de la fièvre ou de la fièvre et évitez de faire de l'exercice à l'extérieur à des températures extrêmes



## Commencer une routine

### Formation de résistance:

- Commencez par un échauffement léger de 5 minutes
- Commencez par 1 série de répétitions (avec ou sans poids) tels que: extension de la jambe, levures d'orteil, boucles biceps
- Compléter jusqu'à 3 séries au fil du temps
- Concentrez-vous sur le haut et le bas du corps

### Exercices d'endurance:

- Incorporez la marche, le vélo ou la natation
- Commencez par une courte période de temps et augmentez progressivement

## La nutrition compte



Mangez un repas léger 30 minutes avant de faire de l'exercice

Mangez 20 grammes de protéines après l'exercice

Limitez les graisses, les protéines et les aliments fibreux avant l'exercice

restez hydraté pendant les séances d'entraînement

- Restez hydraté
- Ne pas trop faire d'exercice
- Reposez-vous et récupérez



Il fail 3 semaines pour former une habitude, vous pouvez le faire!

