

Les 8 astuces pour le bien-être, la santé, et être en pleine forme.



Voici les 8 éléments clés pour améliorer son bien-être physique et mental :

Lisez bien entièrement les paragraphes car des astuces, des conseils, des vidéos, un lien gratuit pour des cours de sport en ligne, et des liens PDF vous attendent...

1- Une bonne alimentation. Alimentation équilibrée, fruits et légumes bio quand c'est possible, limiter les graisses et les sucres. Enrichissez modérément votre alimentation avec certaines plantes ou épices comme le curcuma (avec poivre noir), gingembre, cannelle : ces substances ont des vertus anti-inflammatoires, antiseptiques, etc (attention à ne pas surdoser non plus et pas en continu). Le curcuma serait même légèrement "anti-dépresseur". Par exemple, faites une boisson avec de l'eau légèrement chaude, du miel bio, du citron bio, et de la cannelle bio. Enfin, buvez régulièrement de l'eau par petites quantités et attention à vos aliments *acidifiants* / *alcalinisants*. En effet, une alimentation moins acidifiante et plus alcalinisante peut réduire votre fatigue, les inflammations, etc. Pour plus de renseignements à ce sujet, regardez ce que l'on appelle [l'indice PRAL de vos aliments](#) (indiquant si l'aliment est acidifiant ou alcalinisant). Certains aliments comme le chocolat noir, le miel, l'ail, le citron, oignon, etc sont souvent mis en avant également pour entretenir une bonne santé. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre diététicienne.

2 - Un bon sommeil et une micro sieste quotidienne. Bonne literie, se coucher tôt quand c'est possible, aérer la pièce avant de dormir, se relaxer grâce à la respiration, infusion relaxante, etc. Pour avoir de nombreux conseils pour bien dormir, [vous pouvez télécharger gratuitement ce pdf de 29 pages proposé par l'INPES](#) (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé). Vous pouvez également lire [mon article](#) qui vous donne 2 conseils pour mieux vous endormir. Enfin, pensez à vous allonger 5 à 10 minutes par jour mais pas plus (à l'heure du midi par exemple). Rien que le fait de s'allonger sans dormir permet au corps de se régénérer, de se détendre, de récupérer, de lâcher prise, etc.

3 - Effectuez une activité physique modérée, adaptée et ludique. Le sport est indispensable pour rester en bonne santé. Si vous n'avez pas le "temps" de pratiquer à l'extérieur, voici [des cours gratuits en LIVE](#) diffusés sur internet à suivre à la maison et délivrés par des professionnels du monde sportif. A vous de jouer !

4 - Connectez-vous à « la nature ». La marche en pleine nature aura un effet anti-stress et permet de se déconnecter pendant quelques instants des nouvelles technologies : e-mails, internet, etc ! Au final : détente, lâcher prise, lumière du jour bénéfique pour la santé, meilleure oxygénation, et la marche active le système lymphatique (lié au système immunitaire). La couleur verte aurait également un impact sur nous ! Pour plus de précisions sur l'impact de la nature sur notre santé, vous pouvez lire ce livre : ["Pourquoi la nature nous fait du bien"](#) (Ed Dunod).

5 - Une bonne respiration. Une grande respiration consciente inhibe 90 % de la sécrétion de noradrénaline, l'hormone du stress. La respiration est le 1er élément VITAL. Optimiser sa respiration est donc indispensable pour la santé. Qui d'entre-nous pense à optimiser chaque jour sa respiration ? Dans un premier temps, l'idéal est d'apprendre la respiration abdominale. Pour en savoir plus à ce sujet, téléchargez gratuitement notre guide de relaxation et regardez en page 7. Ensuite, l'idéal serait de respirer, de façon profonde et consciente, 100 à 200 fois / jour sur les 20000 respirations automatiques quotidiennes. Cela permet de mieux s'oxygéner. Les contrôles respiratoires et la cohérence cardiaque sont très utiles également (nous en parlerons dans un prochain article). Retrouvez de nombreux autres conseils sur la respiration dans ces 2 vidéos : [vidéo 1](#) / [vidéo 2](#)

6 - Un excellent mental / De bonnes ressources psychologiques. Une bonne confiance en soi, une bonne gestion du stress et des émotions, le lâcher prise, une bonne concentration, de la motivation, voir les choses de façon positive...voilà autant d'éléments psychologiques qui contribuent à notre bien-être et qui peuvent se développer au même titre qu'un entraînement sportif. Pratiquez donc la sophrologie, la méditation, le yoga, la relaxation ou d'autres méthodes qui vous permettront de développer ces ressources psychologiques. [Des études scientifiques](#) montrent que 8 semaines

d'entraînement quotidien à la méditation peut agir sur le fonctionnement et la structure de notre cerveau, notamment en augmentant le sentiment de bien-être. Voici quelques liens pour commencer dès maintenant votre entraînement mental :

- [Séance de relaxation n°1](#) (gratuit)
- [Séance de relaxation n°2](#) (gratuit)
- [Séance de sophrologie](#) (gratuit)
- [Exercices de base en méditation](#)
- **Pensez aussi aux autres méthodes** comme le massage, le Do in, le Tai chi, le yoga, etc., si cela vous convient plus.

7 - Trouvez votre équilibre. Pour cela, je vous invite à utiliser [ce petit outil](#) pour faire le bilan dans votre vie. Ensuite prenez les décisions pour équilibrer votre vie professionnelle et vie privée.

8 - Rire et Sourire. Le fait de sourire nous fait de bien car le langage corporel est directement connecté à notre façon de penser et d'agir. Essayez par exemple de sourire et de vous énerver en même temps, vous verrez que cela est incompatible, voire impossible. De plus, pensez à RIRE dans votre journée, cela aura des effets sur votre santé : [voir article ici](#). Si vous souhaitez rire, je vous propose [une bonne caméra cachée ici](#). Bonne dose de rire assurée ;-)

Mettez en place ces 8 éléments dès que possible pour améliorer votre hygiène de vie, votre bien-être et votre santé. Je vous souhaite une excellente forme :-) !

Au plaisir de lire vos commentaires. Bien amicalement.

Sylvain

PS : Attention tout ceci ne se substitue pas à l'avis et au suivi de votre médecin traitant. Toujours consulter l'avis de votre médecin.