

## Conseils de la semaine par les coachs de NamurFit



### 10 bonnes raisons de boire suffisamment d'eau

- ♥ Elimine les toxines de l'organisme
  - ♥ Donne bonne mine
- ♥ Alimente les organes, indispensable pour leur fonctionnement
  - ♥ Prévient l'arthrose
  - ♥ Chasse le stress
  - ♥ Aide à garder la ligne
  - ♥ Facilite la digestion
- ♥ Bonne pour le cerveau
  - ♥ Anti-fatigue naturel
- ♥ Bonne pour nos muscles.



### Focus sur l'amande : un véritable atout pour le sportif !

L'amande est un superaliment non négligeable. Elle est riche en fibres, en vitamines E, B2, B3 et B9 ainsi qu'en calcium et magnésium !

De plus, ce fruit sec possède une forte teneur en protéines végétales (21g/100g) !

L'amande est donc à la fois utile pour une bonne performance physique lors de l'entraînement mais aussi pour une bonne récupération musculaire après l'effort.

Sans oublier qu'elle contribue à notre bonne humeur grâce au magnésium, anti-stress naturel, et à notre santé cognitive et intellectuelle.



### Cardio ou musculation pour perdre du poids ?

Vous pensez sans doute que pour perdre du poids il faut se tourner vers le cardio car il brûle un max de calories.

Mais ce n'est pas si simple. Le cardio et la musculation sont indissociables !

En effet, le cardio a pour objectif de développer le rythme cardiaque, le souffle et l'endurance. La musculation, elle, a pour objectif de développer votre masse musculaire.

Mais le cardio, s'il est pratiqué seul (surtout à haute intensité), vous demandera beaucoup d'énergie et peut conduire le corps à stocker des graisses !

En revanche, si vous associez le cardio à des exercices de musculation, le corps brûlera plus de calories. Oui, plus la masse musculaire est développée et plus vous brûlerez de calories pendant et après l'effort !



### Le Yoga, et pourquoi pas ?

- ♥ Il améliore la respiration
- ♥ Il réduit les douleurs chroniques
  - ♥ Il soulage l'anxiété
  - ♥ Il augmente la force
- ♥ Il améliore la qualité du sommeil
  - ♥ Il soulage les migraines
  - ♥ Il aide à perdre du poids
- ♥ Il améliore la concentration.