



5 bonnes raisons pour faire du sport

Par **sport**, le **21/12/2009** à **12:54**

Pour ceux qui aimeraient un rappel Le sport est un ensemble d'exercices le plus souvent physiques se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. [Source wikipedia].

1. L'énergie

Le sport nous donne la pêche, la bonne humeur. Il y a une énergie nouvelle qui nous envahit après une séance de sport. C'est une sensation très belle. Si vous l'avez déjà ressentit, vous savez de quoi je parle. On se sent si bien après. On est gonflé à bloc et on peut de nouveau affronter les problèmes de la vie la tête haute. Un point à ne pas négliger est l'effet relax.

2. Relaxation

Le sport est aussi un bon moyen pour se relaxer. Pour quelques minutes, on peut s'évader du monde et entrer dans l'univers du sport. Tu es là avec tes pensées et tu ne te préoccupes plus de tous tes problèmes. Tu profites du bon temps pour te ressourcer le cerveau. C'est si beau de s'amuser en perdant du poids !!!

3. Tueur de graisse

C'est scientifiquement prouvé. Le sport tue la graisse. Notre métabolisme de base est accéléré et nous dépensons ainsi plus d'énergie. Résultat c'est la graisse qui s'en va. Eviva !!! Bien sûr cela nous permet d'éviter des maladies comme L'obésité par exemple.

4. Le choix

Savez-vous combien de sport existe-t-il ? Partant des sports individuels aux sports collectifs. Ici ce qui nous intéresse c'est quel type de sport nous pouvons pratiquer. Le footing, la marche ou le vélo immobile. On peut aussi opter pour des sports officiels (tennis, volley....). Pour finir il y a toujours des gymnases ouverts pour faire un peu de défi avec les machines. Amusez vous bien.

5. Maturation

Grâce à la pratique régulière du sport, on acquiert beaucoup comme personne. En dehors de notre masse musculaire qui est entretenue, on devient fort dans notre tête. Le sport peut à lui tout seul vous donner :

- plus de confiance en vous
- esprit d'équipe

-esprit de vainqueur (ne jamais abandonner)

-Esprit calme

-Persévérance

-et bien plus encore...

Je vais donc sur ce pas vous inviter ou vous encourager à faire du sport.

Bonne chance.

Si vous pensez que j'ai oublié une chose important, vous pouvez le rappeler en commentaire.

mutuelle

tarif mutuelle

prix mutuelle

mutuelle senior

Par **JURISNOTAIRE**, le **21/12/2009** à **13:09**

Excellent avis juridique.

Pas de recettes de cuisine au catalogue ?