

# Sport et Régime : quelles résolutions pour cette année ?

*SPORT ET REGIME COM*

*vous présente ses vœux pour cette nouvelle année.*

Les fins d'année sont toujours propices aux bonnes résolutions. C'est une période de l'année où chacun fait le bilan de l'année écoulée. Et parfois beaucoup d'entre nous se rendent compte que la vie va vite et de plus en plus vite et que nous n'avons pas souvent le temps de nous occuper de nous à tel point que nous prenons de mauvaises habitudes : alimentaires, hygiène de vie etc... En effet le cycle de la vie est ainsi fait, le travail est de plus en plus exigeant dans ses rythmes (efficacité, rentabilité, performance dans un minimum de temps) mais il y a aussi la famille et les enfants qui eux aussi nécessitent de

**l'attention et possèdent leurs propres rythmes et leur propres activités. La pression monte et peut procurer du stress et nous tombons dans la facilité. La tentation est grande de se procurer des plats tout prêts et souvent plus chers . De plus les médias véhiculent des images d'hommes et de femmes aux corps parfaits, jeunes et bronzés. Comment font-ils me direz vous ? Je pense qu'ils n'ont que ça à faire contrairement à nous. Nous qui sommes plutôt fatigués, aux yeux cernés et aux traits tirés. Mais pas de fatalité, il existe des solutions, il faut pour cela se motiver et reprendre les choses en main en tentant de rompre avec nos mauvaises habitudes. Les solutions sont certainement dans la rééquilibration de notre alimentation et dans l'adoption d'une « zen attitude » par des techniques simples.**

**Et vous quelles résolutions compter vous prendre ?**

- de quelle manière mangez-vous ?**
- Votre sommeil est –il réparateur ?**

- Etes- vous bien organisé ?
- Vous en êtes où avec la cigarette, l'alcool et le café ?
- Avez-vous le temps de pratiquer une activité physique ?
- Avez-vous le temps de côtoyer vos amis ?

-  
Autant de pistes qui devraient permettre de retrouver le tonus et le dynamisme tant nécessaire pour se sentir bien.

En attendant bon courage à tous et Bonne année et surtout Bonne santé de la part de

Sport et régime.com

