Activites physiques et Eau : un équilibre pour vivre mieux



L’académie de médecine vient de prouver que la pratique d’activites physiques et sportives peut être une façon de mieux lutter contre les maladies, de vivre mieux en quelque sorte et de vivre plus vieux . Les activites physiques permettent de lutter contre de nombreuses affections Elles entraînent des réductions de taux de mortalité.

Par la pratique d’activites physiques régulières de 20 mn par semaine à 3 heures, le sommeil est amélioré et le stress diminué. Elles jouent également un rôle important sur la régulation du poids. Mais il n’y a pas que les activites physiques qui vont agir, notre alimentation est importante. Et dans cette alimentation l’eau est un élément essentiel. Evian déjà auteur de nombreuses publicités insiste sur le fait que l’eau donne une éternelle jeunesse. Dans la vidéo qui suit vous assisterez à une cure de jeunesse. Sympathique et attendrissant.

Si vous êtes l’auteur d’un élément de ce site, vous pouvez si vous le souhaitez, le modifier ou le supprimer Merci de me contacter par mail infos.netcontact@orange.fr. Déclaré à la CNIL N°1541707 v 0