



Retrouvez votre équilibre par l'activité physique!

My-Linh Diep, B.Sc. Kinésiologue

Spécialiste
en réactivation physique

514.303.3125
info@kinequilibre.ca

Biscuit de fortune

« Un voyage de mille
lieues a commencé
par un pas. »

Classement général



Saviez-vous que...

L'exercice aide à avoir un meilleur sommeil ?

Une dépense énergétique aiderait à un sommeil plus profond et récupérateur.

Chez une personne tout à fait inactive, la longue période de huit heures de sommeil est remplacée par de courtes périodes de sommeil fragmenté.

Article complet :

<http://www.cflri.ca/tra/conseils/1996/sommeil.php>

Maigrir: tenir compte des réactions au manque de sommeil, au stress, et aux aliments riches (Article 1 de 3)

Des chercheurs ont été interrogés par le magazine Health sur les facteurs méconnus qui, en influençant le métabolisme et les comportements alimentaires, peuvent saboter les efforts pour maigrir.

Le manque de sommeil

Le manque de sommeil déclenche des changements métaboliques qui font prendre du poids. Il affecte deux hormones qui contrôlent l'appétit et la satiété : la leptine et la ghréline, explique Kristen L. Knutson de l'Université de Chicago.

Dans une étude publiée dans les *Annals of Internal Medicine*, les participants n'ayant dormi que 4 heures, deux nuits consécutives, présentaient une diminution de 18% de la leptine (qui signale au cerveau que le corps est assez nourri) et une augmentation de 28% de la ghréline (qui déclenche la faim) comparativement à ceux qui avaient suffisamment dormi. Ils rapportaient une augmentation de l'appétit de 24%.

Le manque de sommeil altère aussi le métabolisme du glucose et, avec le temps, prépare le terrain pour le diabète de type 2, ajoute-t-elle.

Lorsqu'une personne est fatiguée, elle est attirée par des aliments riches en calories, qui donnent de l'énergie et réconfortent, dit Knutson. Elle recommande alors d'apaiser l'envie d'aliments sucrés et gras, en choisissant des aliments riches en glucides complexes, fibres et protéines qui fournissent de l'énergie et une satiété durable.

Nouveauté

Mon premier 5 km!

Vous n'avez jamais couru de votre vie? Vous n'y croyez pas? Ce programme est conçu spécifiquement pour les plus grands sceptiques! Vous verrez : un entraînement adéquat vous permettra de trouver la motivation nécessaire pour vous remettre en forme

Soyez prêt à courir votre premier 5 km en 12 semaines!
Un défi de 10km est également offert!

Pour plus d'informations : www.kinequilibre.ca Cliquez sur la « pomme »!

