

## Avoir une vie plus saine avec deux éléments

Personnellement, je pense qu'il faut actionner plusieurs leviers. Simplement pour avoir le bon équilibre, comme en [développement personnel](#).

### 1er angle d'attaque : l'alimentation.

Pour moi l'alimentation est un point crucial pour avoir un corps sain. D'ailleurs, je vous recommande deux livres : Serons-nous immortels ? et Anticancer.

J'ai décidé de changer mon alimentation afin qu'elle soit beaucoup plus saine et que ça me permette plusieurs choses :

1. Vivre vieux
2. Etre en forme
3. Ne plus tomber malade

Actuellement nous avons une médecine préventive, c'est-à-dire que l'on tombe malade et après on guérit. Or comme on le dit si bien "mieux vaut prévenir que guérir". Et ça passe beaucoup par l'alimentation. On mange n'importe quoi, boit, fume et après on attrape un cancer, qu'on tentera de guérir (et ce n'est pas toujours faisable).

Donc j'ai choisi de manger plus de fruits et légumes : je m'essaye à en avoir au moins 5 par jour, c'est très facile quand on mange une salade composée ou une soupe le soir. Au petit déjeuner c'est léger ; que je mange bien pour faire le plein de forces pour la journée : je consomme du fromage, des protéines (oeufs ou jambon), un peu de lait de soja fermenté, et des fruits selon ma faim. J'ai donc tout ce qu'il faut : protéines, graisses, produits laitiers, sucres lents (pain complet), sucres rapides. J'ai pris l'habitude de remplacer le café par du thé vert qui a des propriétés bénéfiques contre le cancer!

Ensuite le repas du midi c'est généralement légumes avec un peu de féculents mais ce n'est pas toujours simple de faire les deux. De temps en temps des protéines comme du poulet, du poisson. Je mange le moins possible de la viande rouge.

Et le dernier par contre, cela doit être beaucoup plus léger : on va aller se coucher donc ce n'est bon ni pour la qualité du sommeil, ni pour son tour de taille de trop manger. Donc une soupe avec un peu de fromage blanc. Je ne mange pas de sucres le soir (lents comme rapide).

Cela ne m'empêche pas de bien manger quelques soirs, pour me faire plaisir. Quand on me propose un repas, je ne refuse pas ormais si j'en ai fait un la veille. Des fois, on se lâche, et c'est nécessaire.

On donne aussi très peu d'importance à l'eau, mais il faut en boire au moins 2 litres par jour, est-ce que vous le faites? Mon avis est qu'on ne boit pas suffisamment d'eau. De mon côté, je me force à avoir toujours une bouteille d'eau ; c'est, et j'essaye de boire 2L chaque jour. On n'y pense pas assez. Si vous le faites, je vous recommande aussi de correctement choisir votre eau, ne buvez pas n'importe laquelle.

Le mieux reste de consulter un spécialiste, car nous avons chacun une eau qui nous correspond mieux (en fonction de ce qu'elle nous apporte).

Je tiens à préciser que je ne suis pas nutritionniste, donc pour approfondir je ne peux que vous conseiller de voir un professionnel. Je dis juste ce que j'applique ; moi-même.

### 2ème angle d'attaque : le sport.

Inconditionnel du sport, j'ai pratiqué un art martial pendant 8 années. Je pratique depuis 3 ans la course à pied et la musculation ; en complément afin d'améliorer mon endurance et entraîner mon système vasculaire et de me muscler afin d'avoir plus de dynamisme.

Le sport a vraiment énormément de vertus : combattre le stress, se détendre, nous faire penser à autre chose, nous procurer de l'énergie (oui le sport dynamise ce n'est pas l'inverse).

Et vous, est-ce que vous vous souciez d'avoir une vie saine ? Que pratiquez-vous comme sport?

;

## About the Author

Passionné de [développement personnel](#), l'auteur a créé son blog [www.vie-explosive.fr](http://www.vie-explosive.fr).