

PERDRE DU POIDS EN BOUGEANT : TRUCS POUR L'INDIVIDU ET STRATÉGIES POUR L'ENTREPRISE

Le mois de janvier est le mois le plus occupé pour l'ensemble des centres de conditionnement physique. La raison est simple : les résolutions de début d'année suite aux excès des Fêtes.

L'objectif le plus fréquemment visé par les nouveaux adeptes de l'exercice est la perte de poids. Pour augmenter les chances de réussite, vous apprendrez certains principes dans cet article. De plus, comme employeur, vous trouverez quelques stratégies efficaces pour aider votre personnel !

PROFITEZ DE LA PROMOTION DU MOIS POUR OBTENIR UNE CONFÉRENCE EN NUTRITION SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL !

CE MOIS-CI...

Bougez plus p.1

8 trucs + stratégies pour employeurs p.2

Promotion conférence ! p.3



BOUGEZ PLUS ET PERDEZ DU POIDS !

Les gens augmentant leur dépense énergétique retireront plusieurs bénéfices par rapport à la perte de poids dont les suivants :

- ✓ Meilleure condition physique donc ils pourront s'exercer plus longtemps à une intensité plus élevée... et perdre plus de poids.
- ✓ Diminution de l'appétit juste après une activité physique intense.
- ✓ La masse maigre sera préservée ou rehaussée. Cela augmentera le métabolisme de repos et la dépense calorique quotidienne. Chez les gens qui font de la musculation, cet élément a un impact majeur.
- ✓ Après chaque séance, la dépense calorique restera un peu plus élevée qu'au repos et une plus grande partie de l'énergie dépensée proviendra des graisses.

8 TRUCS

- 1) Consultez un kinésiologue pour obtenir une routine d'exercices adaptés.
- 2) Augmentez votre dépense calorique en pratiquant presque tous les jours des activités physiques « aérobies » qui vous procurent du plaisir.
- 3) Allongez vos séances d'activité physique aérobie si vous le pouvez.
- 4) Effectuez des exercices à intensité moyenne ou élevée si votre santé vous le permet (voir médecin au besoin).
- 5) Assurez-vous d'avoir une alimentation variée, équilibrée et comprenant des aliments santé facilitant le contrôle de l'appétit.
- 6) Intégrez des intervalles (variations d'intensité) dans vos séances.
- 7) Ne cherchez pas à perdre plus de deux kg par mois afin de limiter la perte de masse maigre et de réduire les risques de carence alimentaire.
- 8) Une fois le poids perdu, maintenez vos saines habitudes de vie!

EFFETS DE LA DIÈTE ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA COMPOSITION CORPORELLE

Stratégie amaigrissante	Masse maigre	Masse grasse
Diète hypocalorique	Diminue un peu	Diminue moyennement
Activité physique aérobie	Reste inchangée	Diminue un peu
Diète hypocalorique et activité physique aérobie	Reste inchangée	Diminue beaucoup
Musculation	Augmente	Reste inchangée

STRATÉGIES POUR L'EMPLOYEUR

Selon la situation de votre entreprise, plusieurs pistes d'actions peuvent être envisagées pour promouvoir l'activité physique. Voici quelques stratégies souvent utilisées.

- A) Ententes corporatives avec des centres de conditionnement physique.
- B) Installation d'un « gym » en entreprise
- C) Journées ou semaines-santé / Évaluations de la condition physique
- D) Instauration de micropauses actives
- E) Activités de groupe (ex. : programme de marche)
- F) Service de kinésiologie : consultations et prescription d'exercices

Pour chacun de ces éléments, il nous fera plaisir de vous aider !

CONCLUSION

Toute l'équipe de ISO-SANTÉ vous souhaite une excellente année 2010 en santé ! Au plaisir de collaborer au succès de votre programme de santé mieux-être au travail !

- Adapté à partir d'informations du comité scientifique de Kino-Québec (2005)

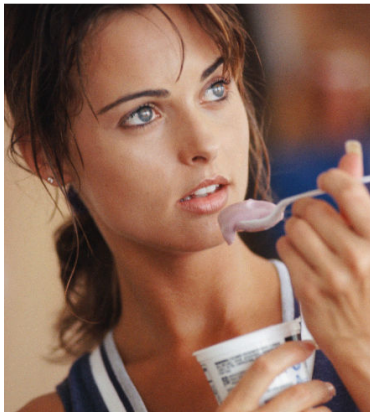


PROMOTION JANVIER 2010*

CONFÉRENCES EN NUTRITION

Obtenez gratuitement une conférence en nutrition sur votre lieu de travail avec toute implantation d'un programme annuel de promotion de la santé mieux-être avec ISO-SANTÉ.

Contactez-nous pour une proposition gratuite.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de janvier 2010 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 mai 2010. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de 

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com