

20240531 activité physique

Prends soin de toi, c'est pas moi qui vais prendre soin de toi.

Prends soin de toi toi-même.

Commence par faire attention à ta vie, à ton hygiène de vie.

Fais ce qu'il faut pour être en forme.

L'activité physique, quel que soit l'âge, permet non seulement d'augmenter son espérance de vie en bonne santé, ce qui est important, mais surtout permet de conserver sa lucidité et de conserver un cerveau efficace.

Si on doit parler que du cerveau, parce que ça joue sur tout le reste de l'organisme.

On a prouvé par des études que les personnes qui font de l'activité physique vieillissent, cérébralement parlant, cognitivement parlant beaucoup mieux que les personnes sédentaires ou inactives.

Et ça stimule les connexions entre les neurones. C'est essentiel.

Si des gens nous écoutent, qu'ils n'ont jamais bougé, qu'ils sont sédentaires, c'est-à-dire qu'ils restent très souvent assis ou qui ne font pas d'activité physique, il faut leur dire que il est essentiel de faire les 30 min d'activité physique quotidienne.

Ceux qui font du sport, il faut qu'ils le fassent régulièrement.

La 2e chose, quand on est, on vieillit. C'est la relation sociale. On décline beaucoup plus vite sur le plan cognitif, intellectuel et sur le plan cérébral que les personnes qui ont des relations et des interactions sociales.

C'est essentiel. Il faut s'inscrire dans des clubs, il faut participer à des marches nordiques, ce que vous voulez, mais avec d'autres personnes, il faut parler. Il faut communiquer malheureusement aujourd'hui dans notre société. Il y a beaucoup de solitude il y a beaucoup de personnes âgées qui sont seules et et qui se retrouvent...