

## **POURQUOI QUE LES EXERCICES ET UNE BONNE NUTRITION SONT-ILS SI IMPORTANTS.**

**En premier, quels sont les principaux avantages d'une activité physique régulière ?**

L'exercice peut aider à améliorer la santé de votre cerveau et à contrôler votre poids. L'exercice combat l'anxiété, le cancer, le diabète, toutes les maladies chroniques, y compris la démence et d'autres maladies. L'exercice renforcera vos os et vos muscles et améliorera votre humeur. L'exercice augmentera votre niveau d'énergie et favorisera un meilleur sommeil.

**PLUS IMPORTANT, les exercices aident à transporter les nutriments que votre système a extraits de votre nourriture et à transporter ces nutriments vers votre cerveau et vers tous les organes et cellules de votre corps..**

Sachez que les agriculteurs sur-cultivent leurs terres et que le sol devient de plus en plus pauvre en nutriments. Il y a donc de moins en moins de nutriments dans les aliments cultivés qu'auparavant. Ils devraient faire une rotation de l'utilisation de leurs champs. De plus, à mesure que vous vieillissez, la capacité de votre corps à absorber les nutriments diminue progressivement. Donc, si vous ne mangez pas des aliments très riches en nutriments et que vous ne faites pas d'exercice, vous risquez d'être malade et de vieillir plus vite.

**ET COMMENT LES EXERCICES AIDENT-ILS À TRANSPORTER LES NUTRIMENTS ?**

L'exercice est comme un **TRANSPORTEUR** de vitamines et de minéraux via vos cellules sanguines, et avec l'aide de la respiration et du rythme cardiaque. Lorsque vous faites de l'exercice, vous inspirez plus d'OXYGÈNE et votre cœur pompe plus de SANG vers votre cerveau et vers tous vos organes. **L'EXERCICE aide alors à OXYGÉNER VOS CELLULES SANGUINES et c'est SEULEMENT AVEC DES CELLULES SANGUINES PLUS OXYGÉNÉES que les NUTRIMENTS peuvent être transportés plus EFFICACEMENT dans tous les organes et toutes les cellules de votre corps et vers votre cerveau.**

Si vous ne faites JAMAIS d'exercice et que vous respirez normalement, seul un minimum de nutriments parvient à vos cellules et à votre cerveau. Ce minimum n'est pas suffisant pour rester jeune et en bonne santé. L'exercice peut également redonner de l'étincelle à votre vie sexuelle. Les exercices aideront à empêcher les RADICAUX LIBRES d'endommager vos cellules. Toutes les cellules de votre corps se répliquent continuellement et lorsque vous laissez les radicaux libres entrer dans vos cellules, ils sont également copiés avec vos cellules, de sorte que vos cellules se dégradent à chaque fois qu'ils sont copiés et CELA vous fera vieillir plus vite. C'est le PROCESSUS DU VIEILLISSEMENT AU TRAVAIL. Eh bien, la seule façon de RALENTIR ce processus de vieillissement est de FAIRE DE L'EXERCICE et de manger des aliments riches en nutriments et en antioxydants. Les radicaux libres sont comme l'accumulation de carbone dans un moteur et ils se produisent généralement à la suite de la combustion incomplète d'un carburant, et à mesure que cette accumulation

de carbone se développe, la corrosion et l'usure du moteur augmentent.

Eh bien, les radicaux libres, en termes simples, sont produits par le processus métabolique normal de votre corps pour digérer les protéines dans vos aliments. Les radicaux libres et autres ROS proviennent également de sources externes telles que la pollution de l'air et de l'eau, les rayons ultraviolets, l'alcool, en cuisine (viande fumée, huile usagée, graisse), les médicaments tels que l'halothène, le paracétamol, la bléomycine, la doxorubicine, le métrénidazole, l'éthanol. CCl<sub>4</sub>, fumée de tabac, métaux de transition - Cd, Hg, Pb, As Métaux lourds - Fe, Cu, Co, Cr, solvants industriels, pesticides, haute température.

Une fois que les radicaux libres sont dans vos cellules, vous ne pouvez plus les éliminer. Une fois qu'ils sont à l'intérieur, ils y restent pour toujours. Mais vous pouvez les empêcher de pénétrer dans vos cellules en faisant de l'exercice, en respirant et en adoptant une bonne alimentation pour obtenir plus d'antioxydants dans votre organisme et aider à éliminer tous les radicaux libres. Il n'est jamais trop tard pour faire ce qu'il faut pour rester jeune et en bonne santé. Un bon début serait d'ARRÊTER de fumer et d'arrêter de boire de l'alcool. L'alcool est la pire chose pour vous après les fumé de Pipes, Cigars et Cigarettes.

**Pour en savoir plus sur les radicaux libres, cliquez sur ce lien.....**

**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4310837/>**

Chaque jour, je mange une POMME, 2 poignées de Bleuets, 2 poignées de fraises, 2 tasses de melon miel, ou de papaye, ou de cantaloup ou de melon d'eau ou tout cela mélangé ensemble dans un smoothie. Aussi 1/2 tasse de graines de Citrouille, 1/2 tasse de graines de Tournesol et une tasse de Cacahuètes. C'est ce que je mange à la place des chips. Je ne mange des chips qu'une fois par an pendant les Fêtes. Parfois, je mange du bœuf haché, mais je le mélange avec des carottes. Je passe les carottes dans mon presse-agrumes, puis je mélange le jus avec la pulpe et je le mets dans mon mélange de bœuf haché. Je mange aussi du foie de bœuf, c'est une bonne source de fer. Le fer vous donnera plus d'énergie. Mon alimentation est diversifiée, mais je ne mange JAMAIS de charcuterie, trop salée et pauvre en nutriments, et je ne mange JAMAIS de viande fumée, qui est pleine de radicaux libres. NE MANGEZ JAMAIS de viande poêlée avec de la farine, trempée et frite dans de l'huile végétale, c'est mortel. NE MANGEZ JAMAIS de CÔTES NON PLUS, ce sont des clous de cercueil.

Mon régime alimentaire est très simple, je mange 5 à 6 petits repas par jour et rarement de la viande rouge, je suis plutôt sur les légumes, les céréales et les haricots, le poulet et l'agneau. Soyez intelligent dans votre régime alimentaire, ne faites pas de changements radicaux que vous ne pourrez pas maintenir. Les exercices et les bonnes habitudes alimentaires sont un engagement à vie, pas une habitude sporadique ou temporaire. Alors, commencez très lentement à vous y mettre au fur et à mesure que vous en apprendrez davantage sur la nutrition.

Bien sûr, je mange des pizzas, mais seulement deux fois par an, et parfois je mange un Rib Steak ou un steak T-bone, mais

seulement une fois tous les trois mois. Je mange du saumon et des sardines deux fois par semaine pour me fournir des huiles oméga-3, ce qui est très important. Consultez les liens à la fin de ce document pour y trouver d'autres aliments riches en oméga-3.

**Pour ajouter plus de nutriments à mon alimentation, j'achète du BROCOLI, du CHOUX FRISÉ (Kale) et des ÉPINARDS en POUDRE sur Amazon et je les mélange tous ensemble et j'en vaporise un peu sur mes salades et dans mes soupes et mes repas. Vous n'en avez pas besoin de beaucoup, étant donné qu'il s'agit de poudre qui est très concentré. Ce sont des SUPER ALIMENTS pleins de nutriments, de vitamines et de minéraux.**

**Quelle est sa concentration en poudre ? Une fois, j'ai acheté 18 paquets d'épinards et après les avoir déshydratés, il ne me restait que 120 grammes de poudre.**

<b>BROCCOLI</b>	<b>KALE</b>	<b>SPINACH</b>
100 micrograms vitamin K (276 percent DV)	Vitamin K: 547 mcg (684% DV*)	145 micrograms vitamin K (181 percent DV)
101 milligrams vitamin C (168 percent DV)	Vitamin A: 10,302 IU (206% DV*)	2,813 international units vitamin A (56 percent DV)
120 milligrams vitamin A (48 percent DV)	Vitamin C: 80.4 milligrams (134% DV*)	58.2 micrograms folate (15 percent DV)
168 micrograms folate (42 percent DV)	Manganese: 0.5 milligram (26% DV*)	8.4 milligrams vitamin C (14 percent DV)
0.4 milligrams vitamin B6 (16 percent)	Copper: 0.2 milligram (10% DV*)	0.3 milligram manganese (13 percent DV)
0.4 milligrams manganese (16 percent)	Vitamin B6: 0.2 milligram (9% DV*)	23.7 milligrams magnesium (6 percent DV)
457 milligrams potassium (14 percent DV)	Calcium: 90.5 milligrams (9% DV*)	0.8 milligram iron (5 percent DV)
105 milligrams phosphorus (10 percent DV)	Potassium: 299 milligrams (9% DV*)	vitamin E.
33 milligrams magnesium (8 percent DV)	Iron: 1.1 milligrams (6% DV*)	vitamin B6
62 milligrams calcium (6 percent DV)	Magnesium: 22.8 milligrams (6% DV*)	calcium,
	Thiamine: 0.1 milligram (5% DV*)	riboflavin
	Riboflavin: 0.1 milligram (5% DV*)	
	Folate: 19.4 micrograms (5% DV*)	

Je mange également beaucoup d'aliments riches en ANTIOXYDANTS pour aider à lutter contre les Radicaux Libres qui envahissent mes cellules. Ces aliments sont des TRES IMPORTANT pour la lutte contre les cancer. Tout aliment contenant beaucoup

d'antioxydants aidera à prévenir et à combattre les cancers et toutes autres Maladies Chroniques.

Je vous recommande donc de lire tous ces articles sur les ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS sur le site Web du Dr Axe et de trouver la liste à la fin de ce PDF où je vous donne les aliments ayant le plus de contenu antioxydant. Le site Web du Dr Axe est GRATUIT et regorge d'excellents articles sur la nutrition. Je le recommande vivement car ce site Web est maintenu et mis à jour par plus de 40 Médecins et Nutritionnistes. Croyez-moi, ils savent de quoi ils parlent. Lorsque j'ai lu ce qu'ils ont mis sur ce site, je me suis rendu compte que c'était tout ce que j'avais appris auparavant et que je savais que c'était vrai. Ce ne sont donc pas des connards, ils sont réels.

<https://draxe.com/?s=NUTRIENTS+RICH+FOODS>

Donc si vous mangez de la nourriture de mauvaise qualité avec moins de nutriments et que vous ne faites pas d'exercice, vous serez exposé à toutes sortes de maladies chroniques et vous vieillirez beaucoup plus vite. Est-ce cela que vous voulez ?

L'exercice physique peut être amusant et social. Vous n'êtes pas obligé de le faire seul, vous trouverez plus de motivation en le faisant avec d'autres.

Si vous ne faites pas d'exercice, tous ces suppléments de vitamines et de minéraux que vous prenez NE VONT NULLE PART, ils sont à peine absorbés par votre corps car il n'y a pas suffisamment d'oxygène dans vos cellules sanguines pour les transporter. La SEULE FAÇON d'oxygéner vos cellules sanguines

est de bien pratiquer la respiration pendant que vous faites de l'EXERCICE.

Je fais 20 minutes de danse aérobique environ 2 à 3 fois par semaine, et je fais 1 heure d'entraînement en résistance également 2 à 3 fois par semaine, et je fais du yoga et des étirements de temps en temps. Parfois, je fais 7 à 14 minutes sur mon Vélo Elliptique. Et 2 jours par semaine, je ne fais aucun exercice et ce n'est jamais le même jour, parfois consécutifs et parfois séparés de 3 à 4 jours, je vais au gré de mes envies et je change ma routine constamment et en fonction de mes autres occupations également.

CECI EST UNE ROUTINE TRÈS SAINTE et elle me garde jeune et en bonne santé. Une bonne pratique de la respiration est le facteur le plus important dans tout exercice. Inspirez par le nez à environ 70 % de votre capacité pulmonaire et expirez par la bouche. Faites cela pendant tous les exercices que vous faites. Certaines personnes font beaucoup d'exercices mais ne respirent pas correctement ou pas du tout. Elles ne gagnent qu'en endurance grâce à leurs exercices, mais elles n'oxygènent pas leurs cellules sanguines et leurs nutriments ne sont pas bien transportés. VOUS DEVEZ TOUJOURS RESPIRER PENDANT TOUS LES EXERCICES QUE VOUS FAITES. N'OUBLIEZ PAS CELA.

Je suis sûr que vous savez tous maintenant que des exercices réguliers et une bonne alimentation sont le seul moyen de rester jeune et en bonne santé. Alors changez vos mauvaises habitudes de vie, soyez en bonne santé et PROFITEZ DE LA VIE COMME ELLE EST DESTINÉE ÊTRE.

***Consultez votre médecin avant de commencer une activité physique intense. Commencez lentement et augmentez progressivement au fur et à mesure que vous vous améliorerez. J'ai 76 ans et je ne suis jamais essoufflé après 20 minutes de danse aérobique, c'est parce que je le fais depuis si longtemps que je ne me fatigue jamais et ne m'essouffle jamais lorsque je fais de l'exercice. Je ne peux pas être tenu responsable si vous avez une crise cardiaque ou tombez malade si vous faites de l'exercice trop dure pour vous, ou que vous changez trop vite vos habitudes alimentaires. Faites-le progressivement et de manière responsable en fonction de vos propres capacités et de votre décision de le faire. Je ne connais pas l'état de santé de chacun, donc seul votre médecin peut vous suggérer une forme d'exercice qui vous conviendra.***

=====



## **VOICI QUELQUES LIENS IMPORTANTS POUR VOUS.**

### **LES 15 MEILLEURS ALIMENTS RICHES EN FER**

<https://draxe.com/nutrition/iron-rich-foods/>

**19 aliments riches en protéines pour perdre du poids, se sentir rassasié et gagner du muscle**

<https://draxe.com/nutrition/high-protein-foods/>

**Des niveaux d'antioxydants plus élevés associés à un risque plus faible de démence.**

<https://draxe.com/health/higher-antioxidant-levels-linked-to-lower-dementia-risk/>

**25 aliments riches en fibres pour la santé digestive et cardiaque**

<https://draxe.com/nutrition/high-fiber-foods/>

**Les meilleurs aliments anti-inflammatoires et comment suivre ce régime**

[https://draxe.com/nutrition/anti-inflammatory-foods/#Top\\_15\\_Anti-Inflammatory\\_Foods](https://draxe.com/nutrition/anti-inflammatory-foods/#Top_15_Anti-Inflammatory_Foods)

### **16 ALIMENTS OMÉGA-3 DONT VOTRE CORPS A BESOIN MAINTENANT**

<https://draxe.com/nutrition/omega-3-foods/>

**Poudre antifongique maison contre les pieds puants et les mycoses des ongles**

<https://draxe.com/beauty/antifungal-powder/>

=====

## **Aliments Riches en Antioxydants**

Baies de Goji : score ORAC de 4 310

Myrtilles sauvages : score ORAC de 9 621

Chocolat noir : score ORAC de 20 816

Noix de pécan : score ORAC de 17 940

Artichauts (bouillis) : score ORAC de 9 416

Sureau : score ORAC de 14 697

Haricots rouges : score ORAC de 8 606

Canneberges : score ORAC de 9 090

Mûres : score ORAC de 5 905

Coriandre : score ORAC de 5 141

Les scores ORAC ci-dessus sont basés sur le poids. Cela signifie qu'il n'est peut-être pas pratique de consommer de grandes quantités de tous ces aliments antioxydants.

D'autres aliments riches en antioxydants non mentionnés ci-dessus, qui sont néanmoins d'excellentes sources et très bénéfiques, comprennent des aliments courants tels que :

tomates

carottes

graines de citrouille

patates douces

grenades

fraises

chou frisé

brocoli

raisins ou vin rouge

courges

saumon sauvage

Essayez de consommer au moins trois à quatre portions par jour de ces aliments riches en antioxydants (plus encore, c'est mieux) pour une santé optimale.

## **Herbes Riches en Antioxydants**

En plus des aliments antioxydants, certaines herbes, épices et huiles essentielles dérivées de plantes riches en nutriments sont extrêmement riches en composés antioxydants curatifs. Voici une autre liste d'herbes que vous pouvez essayer d'ajouter à votre alimentation pour une meilleure protection contre les maladies.

Bon nombre de ces herbes/épices sont également disponibles sous forme d'huile essentielle concentrée. Recherchez des huiles 100 % pures (de qualité thérapeutique), qui sont les plus riches en antioxydants :

Clou de girofle : 314 446 score ORAC

Cannelle : 267 537 score ORAC

Origan : 159 277 score ORAC

Curcuma : 102 700 score ORAC

Cacao : 80 933 score ORAC

Cumin : 76 800 score ORAC

Persil (séché) : 74 349 score ORAC

Basilic : 67 553 score ORAC

Gingembre : 28 811 score ORAC

Thym : 27 426 score ORAC

L'ail, le poivre de Cayenne et le thé vert sont d'autres plantes riches en antioxydants. Essayez de consommer deux à trois portions de ces plantes ou tisanes par jour.

## **Compléments Alimentaires à Haute Teneur en Antioxydants**

**GLUTATHION**

**QUERCÉTINE**

**LUTÉINE**

**VITAMINE C**

**RESVÉRATROL**

**ASTAXANTHINE**

**SÉLÉNIUM**

**CHLOROPHYLLE**

**Je ne dis pas que vous devriez prendre tous ces suppléments, ceci est uniquement informatif, vous devriez toujours essayer d'obtenir tous les nutriments à partir des Aliments Frais et pas des pilules.**

=====

Sachez que j'ai fait de nombreux types d'exercices différents tout au long de ma vie et que j'étudie la nutrition depuis 30 ans, bien avant que le Dr Axe ne décide de créer son site Web sur la nutrition. Et je suis heureux qu'il l'ait fait, car maintenant je peux orienter les gens vers les bons articles sur la nutrition.

Je suis une sorte d'autodidacte, ce qui signifie que j'apprend de moi-même et que je suis maintenant didactique, ce qui signifie que je suis INSTRUCTIF et que j'enseigne donc aux autres ce que j'ai appris et que je sais qui est VRAIS.

Si vous avez des QUESTIONS sur les EXERCICES ou la NUTRITION, n'hésitez pas à ME CONTACTER sur l'e-mail de mon site Web à...  
**[gbphotodidactical.ca@gmail.com](mailto:gbphotodidactical.ca@gmail.com)**

**Je vous souhaite à tous de bons exercices et une bonne santé et cela signifie une belle vie qui vaut la peine d'être vécue.**

**De Ghislain Bonneau @ <https://gbphotodidactical.ca>**

\* \* \* \* \*

***Ce document ne prétend pas être complet mais n'est que partiellement informel par nature. Je n'ai fait qu'effleurer la surface de ce sujet très intéressant. Vous pouvez faire plus de recherches par vous-même sur ce sujet si vous voulez en savoir plus sur tout cela.***