

Vite Lu

L'information qui concerne tout le monde au lycée

Les bienfaits de la marche



Les effets de l'exercice physique sur la santé sont-ils équivalents, quelle que soit l'heure de la journée? Faut-il faire du sport le matin, l'après-midi ou le soir? Pour la première fois, des chercheurs américains apportent un début de réponse intéressante à cette question. « Eh bien, pour faire baisser le taux de sucre dans le sang, c'est le soir, après le dîner, qu'il faut aller faire une promenade d'au moins quinze minutes et à rythme soutenu ».

Adopter une démarche sportive est le moyen le plus efficace de profiter de tous les bienfaits de la marche : **vous affiner** et **vous détendre**. Vous pensiez que le seul moyen de changer vos habitudes et de vous remettre en forme était de vous lancer dans un programme de sport intensif ? Pratiquée à un rythme légèrement plus rapide que votre vitesse naturelle, aux alentours de 5 km/h, la marche active est le sport le plus simple à pratiquer... à condition d'apprendre quelques techniques.

Boisson détox

1 citron jaune, feuille de menthe, eau

Laver votre citron, le couper en rondelles, enlever les pépins éventuels.

Prendre un Mason Jar, ce bocal à la mode venu tout droit des states et qui est l'élément indispensable cet été ! (Un grand verre ou bocal fera l'affaire)

Remplir votre Mason Jar d'eau filtrée, y plonger vos rondelles de citron et y ajouter les feuilles de menthe préalablement lavées.

Placer la préparation au frais au minimum 30 min pour que votre eau soit aromatisée.

L'idéal est une nuit au réfrigérateur.

N'ajoutez rien votre boisson est prête ! Y planter une paille et le tour est joué.

De l'eau, des fruits rien de plus et votre eau détoxifiante est prête à être dégustée.

Bonne détox !



PierresVives



Aller tous voir l'exposition de Laurent Ballesta elle est vraiment magnifique



Si vous voulez la voir l'exposition de Laurent ballasta, il faut que vous vous déplacez à Montpellier à la Paillade. Laurent Ballasta a dirigé les quatre expéditions GOMBESSA : l'étude du coelacanth en Afrique du Sud, la reproduction des mérous dans la passe sud de Fakarava Polynésie Française, les chasses nocturnes des requins gris dans cette même passe et l'exploration des écosystèmes profonds en Antarctique. Les photos sont splendides, imprimées sur des plaques de métal.

Yoga facile pour déstresser après une « sale journée »

Tu en as « plein le dos » (ou les bottes, comme tu veux) et tu rentres chez toi. Tu as préparé le dîner, tout rangé, et là, là, il s'agirait ENFIN de te détendre ! Comment faire quand on est au bout du rouleau, les nerfs en pelote, le dos contracté, les jambes chargées ? Essaie ces postures de yoga, ultra relaxantes, parfaites pour lâcher prise facilement. Même pas besoin d'être une pro, commencez par bien respirer. C'est la clé de la relaxation et un fondement du yoga. Mets-toi en lotus, ou padmasana (si tu es assez souple, en posant les pieds sur tes cuisses mais si ça te demande trop d'efforts, reste pieds posés juste croisés devant, ramenés vers ton pubis), pose le dessus de tes poignets sur tes genoux de manière à ce que tes bras soient le plus relâchés possible et ferme les yeux (important pour mieux te concentrer). Respire. Inspire, expire.

Et maintenant essaie de sentir ta respiration passer à l'arrière de ta gorge, et si ça t'aide tu peux même faire un bruit type grognement à l'expiration. Fais-le plusieurs fois, au calme, en te concentrant bien.

Cet exercice est top pour faire retomber la nervosité avant d'aller au lit.