



Morceau de Savoir

Bénéficier des bienfaits

physique de la période du Jeûne

Challenge



Morceau de Savoir

Le Ramadan / Le Carême

Quels sont les bienfaits ?

Les bienfaits du jeûne

Le ramadan / Le carême est non seulement une occasion pour se rapprocher de Dieu et de mériter son pardon mais également un moyen d'acquérir une bonne santé.

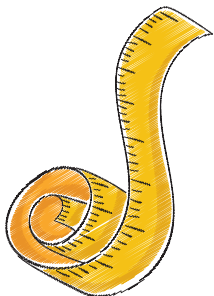
En effet le jeûne permet à l'organisme de se reposer , pour se purifier. Le corps humain est alors nettoyé des vieilles cellules, des graisses, des déchets et des toxines qu'il y a accumulés durant l'année par son alimentation et son activité.

Les bienfaits du jeûne



Il lutte contre les pathologies métaboliques (excès de cholestérol, diabète, gras ...)

Améliore la forme physique et intellectuelle



Favorise la perte de poids



Morceau de Saveur

Comment gérer son
alimentation ?

Alimentation pendant le jeûne

Pour certains jeûneurs, le ramadan est un mois de consommation par excellence, les habitudes changent complètement on constate alors :

- Une surconsommation de préparations sucrées et des préparations grasses
- Une sous consommation des légumes fruits & fibres alimentaires

Pendant le mois sacré notre alimentation ne doit pas être différente de notre alimentation habituelle et devrait être aussi simple que possible.

Alimentation pendant le jeûne

1er repas : Rompre le jeûne par un aliment sucré, des dates (pas plus de 3 dattes) avec de l'eau , patienter quelques minutes afin de régulariser la glycémie et préparer l'estomac à digérer le reste. (soupe, café , thé , infusions.)

2ieme repas 2h ou 3heures après la rupture : Ce repas ne doit pas être lourd , et pour deux raisons

- Il ne sert à rien de manger en grandes quantités avant de dormir; tout ce qui est mangé sera stocké et non pas assimilé
- Si le repas est trop consistant , la sensation de faim ne se fera pas sentir au matin

3ieme repas repas à l'aube: Aussi dur qu'il peut être pour certains de manger le matin. Faites de votre mieux, mais ne négligez pas votre hydratation

Alimentation pendant le jeûne

A retenir

- Boire suffisamment d'eau en dehors des repas à petite goutte
- Eviter de boire les liquides trop froids ou trop chauds à la coupure
- Consommer à volonté les légumes et les fruits source de fibres pour éviter les constipations
- Choisir des modes de cuissons sains : au four , à la vapeur , grillade
- Garder des horaires de sommeil constant

Bon plan

Si vous souhaitez vous faire accompagnés durant cette période , HEALTH IN A BOX propose des packages très intéressants



Morceau de
Savoir

**COMBINER LE JEUNE A
UNE ACTIVITE SPORTIVE**

Activité sportive pendant le jeune

Le moment idéal pour faire une activité sportive pendant le jeune c'est entre le premier et le second repas

Quelques idées d'activité que vous pouvez pratiquer

- **Corde à sauter**

Le saut à la corde nous aide à renforcer le cœur et à prévenir les maladies cardio-vasculaires

500 sauts 3 fois par semaine



**Corde à compteur
disponible sur le site**

Activité sportive pendant le jeune

- **Marche**

La marche permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire.

30-45min 3 fois par semaine

- **Musculation / Renforcement**

Renforcement musculaire global, diminution des problèmes de dos, amélioration de la respiration, baisse de la fréquence cardiaque et amélioration de la capacité à se dépasser



Vos bandes sont disponibles sur le site



Morceau de Savoir



Vous souhaitez un bon carême et Ramadan

