# LES BIENFAITS DE LA MARCHE

La course à pied est perçue comme le meilleur exercice pour perdre du poids. Or elle peut être moins bénéfique pour différentes zones du corps, tels que les muscles et les os, entre autres. Voici les raisons pour lesquelles vous devriez marcher, au lieu de courir

**La course à pied**

L'exercice cardio brûle non seulement les graisses du corps, mais il aide également à éliminer les calories stockées dans les muscles, ce qui permet de perdre du poids et d'augmenter sa masse musculaire.

Cependant, l'exercice cardio excessif stimule aussi la production de cortisol, cette hormone du stress qui conduit à des envies de grignoter (donc prise de poids), afin de compenser les calories brûlées.

La course à pied est par ailleurs connue pour avoir des effets néfastes sur les genoux et les articulations, surtout pour les personnes qui ont un IMC (Indice de Masse Corporelle) important.

**La marche**

Contrairement à la course, la marche brûle moins de calories, mais elle est plus équilibrée. C'est l'une des meilleures alternatives pour perdre du poids, car elle est beaucoup plus saine et ne stimule pas la production de cortisol.

Marcher ne provoque pas d'envies de sucré, car c'est l'un des exercices cardio les plus stables. Ce sport augmente la production de sérotonine et de dopamine, deux hormones qui influent sur la motivation et le bonheur.

La marche n'exerce pas de pression sur les articulations, en fait, elle contribue à une meilleure lubrification des

articulations, qui à son tour réduit l'ostéoporose.

## Les bienfaits de la marche

La marche permet de perdre du poids et réduit le risque de diabète et le stress. Selon le Dr Gregg Fonarow, porte-parole de l'American Heart Association, la marche aide à combattre les maladies cardiovasculaires et diminue le risque de mort subite. D'après son étude, la marche apporte ces bienfaits au corps :

– Réduit de 9,3% le risque de maladies cardiaques

– Réduit de 7% le taux de mauvais cholestérol

– Réduit de 7,2% l'hypertension

– Réduit de 12,3% le risque de diabète

## Comment ça marche ?

– Portez des chaussures de sports adaptées

– Adoptez une bonne posture, le dos bien droit

– Consommez suffisamment d'eau pour vous hydrater

– Protégez votre peau en appliquant un écran solaire

– Pour perdre du poids sainement, marchez de 30 à 60 minutes par jour

En adoptant une alimentation équilibrée et saine, un autre type d'exercice en complément 2 à 3 fois par semaine, un sommeil de qualité et une consommation suffisante d'eau, vous allez perdre du poids rapidement et de manière optimale.

**LES CONSEILS DE NINA :** une recette pour perdre du poids:

## Ingrédients

– 2 litres d'eau de source

– 1 concombre frais

– 1 carafe

## Préparation

Dans la carafe, versez l’eau et ajoutez le concombre soigneusement lavé et coupé en fines rondelles. Placez la carafe dans le réfrigérateur et laissez reposer toute la nuit.

## Dosage

Consommez quotidiennement au moins 3 verres de cette boisson pour perdre du poids, vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe et un trait de jus de citron pour relever le goût.

Cette boisson est particulièrement désaltérante grâce au concombre riche en eau qu’elle contient. Elle est idéale après la marche ou le sport.