



# TOUS EN FORME NSM

## VOTRE CLUB VOUS INFORME ... 15 DECEMBRE 2023

### LE SPORT POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !

#### ➔ Santé physique



Le sport régulier a un impact significatif sur la santé physique. Il renforce le système cardiovasculaire, améliore la circulation sanguine, et renforce les muscles et les

os. En pratiquant une activité physique régulière, on réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète de type 2 et l'hypertension. De plus, l'exercice régulier peut augmenter l'espérance de vie et améliorer la qualité de vie globale.

#### ➔ Bienfaits pour la santé mentale



Le sport n'a pas seulement des bienfaits physiques, il a également un impact positif sur la santé mentale.

L'exercice physique libère des endorphines, des substances chimiques dans le cerveau qui procurent une sensation de bien-être et réduisent le stress et l'anxiété.

#### ➔ Relations sociales



Faire du sport offre également de nombreux avantages sur le plan social et tout ça peu importe d'où l'on vient..

Que ce soit en pratiquant un sport d'équipe ou en rejoignant un club ou une communauté sportive, le sport favorise les interactions sociales et permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes intérêts. Cela peut créer un sentiment d'appartenance, renforcer les liens sociaux et développer des amitiés durables.

Tous en forme !



## LES AVANTAGES DU SPORT

### Article de Evans coach sportif

Tout d'abord, cela améliore notre santé physique en renforçant notre système cardiovasculaire, en favorisant la circulation sanguine, et en renforçant nos muscles et nos os.

En conséquence, cela réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète de type 2 et l'hypertension.

Le sport nous permet également d'augmenter notre espérance de vie et d'améliorer notre qualité de vie globale.

En plus de ses bienfaits physiques, le sport a un impact positif sur notre santé mentale.

L'exercice physique libère des endorphines, des substances chimiques qui procurent une sensation de bien-être et réduisent le stress et l'anxiété. Il aide à lutter contre la dépression, améliore l'estime de soi, renforce la confiance en soi et favorise un sommeil de meilleure qualité.

Enfin, le sport renforce nos relations sociales. Que ce soit en pratiquant un sport d'équipe ou en rejoignant un club ou une communauté sportive, il favorise les interactions sociales et permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes intérêts. Cela crée un sentiment d'appartenance, renforce les liens sociaux et développe des amitiés durables. Le sport peut également être une activité sociale amusante à partager en famille ou entre amis, favorisant ainsi des moments de convivialité et de partage.

En conclusion, faire du sport régulièrement présente de nombreux avantages pour notre santé physique, mentale et sociale.