



*Randonner en harmonie avec la nature*



*La gourmandise en harmonie avec le plaisir*

*- la symbiose parfaite.*



***Randonner entre les gourmandises des fêtes :***

***Ta recette pour des Fêtes équilibrées !***

La randonnée n'est pas seulement une activité agréable, elle offre également un excellent moyen de vivre la saison des fêtes en harmonie avec la santé. La randonnée est en effet un bon moyen de rester actif pendant la période des fêtes de fin d'année et de compenser la consommation de calories due aux repas de fête et aux sucreries.

Il est difficile de dire exactement combien de calories sont brûlées, car cela dépend de différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le poids corporel, le taux métabolique et le type d'activité physique. Toutefois, une activité physique régulière peut contribuer à maintenir un mode de vie sain et à atténuer les effets des repas de fête.

Les directives générales de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et d'autres organisations de santé recommandent au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine pour les adultes. Cela peut être réalisé par des activités telles que la marche, le vélo, la natation ou la randonnée.

Pour faire le lien avec les calories : Une personne moyenne brûle environ 150 à 200 calories au cours d'une marche modérée de 30 minutes, en fonction de facteurs tels que la vitesse et le poids corporel. Cela varie bien entendu d'une personne à l'autre.

Il est toutefois important de souligner que l'activité physique ne doit pas être considérée uniquement comme un moyen de compenser l'apport calorique. Elle présente de nombreux autres avantages pour la santé, tels que l'amélioration de la santé cardiaque, l'amélioration de l'humeur et le soutien du métabolisme.

***La marche pendant les fêtes peut être bénéfique pour la santé pour plusieurs raisons :***

**Récupération active :** les fêtes de fin d'année ont tendance à être associées à des repas copieux et à des friandises festives. En faisant de la randonnée ou d'autres activités physiques, tu favorises la digestion et tu soutiens le métabolisme. Cela peut contribuer à atténuer les effets d'une alimentation excessive.

**Réduire le stress :** les fêtes de fin d'année peuvent être stressantes pour de nombreuses personnes, que ce soit en raison des voyages, des achats de cadeaux ou des obligations sociales. La marche dans la nature peut servir de méthode efficace pour réduire le stress et améliorer la santé mentale.

## Créer des traditions saines :

### Randonner pendant la période des Fêtes pour le corps et l'esprit !

**Activité familiale** : les randonnées collectives permettent de passer du temps en famille tout en étant actif. Cela favorise non seulement la santé physique, mais renforce également les relations interpersonnelles.

**Profiter de la proximité de la nature** : Il est prouvé que la nature a des effets positifs sur le bien-être. Pendant la randonnée, tu peux profiter de l'air frais, de la beauté de l'environnement et du calme de la nature, ce qui peut avoir un effet positif sur ton humeur.

**Brûler des calories** : Comme nous l'avons déjà mentionné, l'activité physique comme la randonnée aide à brûler des calories. Cela peut contribuer à maintenir l'équilibre entre l'absorption et la dépense de calories.

**Maintien de la forme** : une activité physique régulière contribue à améliorer la forme générale. En marchant, tu ne renforces pas seulement tes muscles, mais tu développes également ton endurance et ta flexibilité.

**Prendre soin de soi** : en cette période de fêtes très chargée, il est important de prendre soin de sa propre santé. La randonnée peut servir de forme d'auto-soin, où tu prends du temps pour toi et où tu t'occupes de ton bien-être physique et mental.

**Remarque** : la tension artérielle baisse généralement après un repas copieux. C'est pourquoi il est important de ne pas faire d'activité physique immédiatement après un repas, mais d'attendre une bonne heure.

Il est toutefois important de souligner que les fêtes de fin d'année doivent également être un moment de détente et de plaisir. Il est donc conseillé de planifier des activités physiques avec modération et de les concilier avec d'autres activités festives.

**Voici quelques conseils pour tirer le meilleur parti de vos randonnées afin de rester actif et de brûler des calories :**

**Organiser des randonnées en famille/participer à une randonnée IVV** : regroupe-toi avec des amis ou des membres de ta famille et organise des randonnées ensemble ou participe à une randonnée IVV proposée. Cela favorise non seulement l'activité physique, mais offre également une belle occasion de passer du temps ensemble.

**Explorez de nouveaux itinéraires** : Essaie de choisir des itinéraires de randonnée variés, de participer à différents événements IVV pour maintenir la motivation à un niveau élevé. L'exploration de nouveaux endroits peut augmenter le facteur de plaisir et t'encourager à participer régulièrement.

**Utiliser les montées et les descentes** : Si possible, choisis des parcours avec des montées et des descentes. Monter une côte demande plus d'efforts et permet de brûler plus de calories. La marche en descente peut également solliciter différemment les muscles sollicités.

**Marcher régulièrement** : essaie d'intégrer la marche dans ta routine régulière plutôt que de la considérer comme une activité ponctuelle. Plus tu randonneras souvent, plus tu profiteras des avantages pour ta santé. Un coup d'œil au calendrier des événements IVV te montrera certainement de nombreuses possibilités.

N'oublie pas que l'activité physique ne fait pas que brûler des calories, elle a aussi de nombreux autres avantages pour la santé. Il est important d'avoir du plaisir à bouger et de choisir une activité qui correspond à ton style de vie. La randonnée est un excellent moyen de rester en forme tout en profitant de la beauté de la nature.

Mais pendant les fêtes, il est également important de veiller à une alimentation équilibrée en général et de ne pas se focaliser uniquement sur la combustion des calories. Apprécie les repas de fête avec modération et veille à choisir des aliments variés afin d'absorber les nutriments nécessaires.

**IVV-EUROPE vous souhaite de belles fêtes de fin d'année, saines et actives !**

