



Respiration saine

Défi

Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez « Respiration saine ».
2. Pratiquez votre respiration tous les jours pour améliorer votre santé.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Que ressentez-vous lorsque vous êtes stressé?

Vous êtes en retard pour le travail et coincé dans les embouteillages. Peut-être que votre enfant se met en colère en plein milieu de l'épicerie. Ou vous avez une échéance professionnelle à respecter et un million d'autres priorités. Ark!

Votre rythme cardiaque accélère. Vous transpirez. Votre estomac fait des nœuds. Ou votre niveau de frustration commence à grimper. Ça vous dit quelque chose?

Ou peut-être votre stress est associé à quelque chose de plus significatif, comme un déménagement, un changement d'emploi, des problèmes de voiture, des problèmes relationnels, des problèmes de santé ou d'argent.

Il y a de fortes chances que vous connaissiez la sensation de stress. Cela peut prendre la forme de maux de tête, de douleurs à la nuque et aux épaules, de fatigue, voire d'un

Répondez au questionnaire de respiration saine

Avez-vous une idée des bienfaits de la respiration sur la santé?



- | | V | F | |
|----|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut fermer les yeux pour bénéficier de la respiration consciente. |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les endorphines émises lors de la respiration consciente sont susceptibles de réduire la douleur. |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il vous faut 60 minutes de respiration calme pour atténuer le stress et améliorer votre humeur. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La respiration profonde peut aider à faire baisser le rythme cardiaque et la pression sanguine. |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les recherches révèlent qu'une pratique régulière de la respiration peut aider à soigner l'anxiété et la dépression. |

Votre résultat? Si vous avez répondu à l'une de ces affirmations de manière incorrecte, il vous serait utile d'en savoir plus sur la respiration consciente pour améliorer votre santé. Une dizaine de minutes de respiration calme suffisent pour combattre le stress et améliorer l'humeur. Et vous n'avez pas besoin de fermer les yeux. (Si vous êtes incapable de faire une pause de 10 minutes, commencez par 2 ou 3 minutes.)

Answers: 1. Faux. 2. Vrai. 3. Faux. 4. Vrai. 5. Vrai.

sentiment de morosité ou de malaise accablant. Peut-être que vous êtes irritable ou de mauvaise humeur. Ou encore, vous arrivez à passer la journée, mais n'arrivez pas à vous endormir le soir.

Vous l'avez déjà fait? Le stress peut nuire gravement à votre santé et à votre bonheur.

Il arrive trop souvent que les personnes cherchent à vaincre le stress par des moyens malsains pour se sentir mieux. Par exemple, le magasinage thérapeutique, les jeux d'argent, la consommation d'alcool, la suralimentation ou le fait de regarder des émissions en boucle au lieu de faire quelque chose de mieux.

Mais il est possible de faire autrement. Il existe un moyen simple de surmonter le stress, d'améliorer votre humeur, de calmer votre esprit et de protéger votre santé. C'est gratuit. En quelques minutes seulement. Et vous pouvez le faire à tout moment... n'importe où.

Respirez profondément, en effet, c'est aussi simple que ça. Relevez le défi d'un mois de la respiration saine.

Des conseils de respiration pour lutter contre le stress
<https://tinyurl.com/>