

Blog

www.lilyblog.com

Salut à tous !

« Mens sana in corpore sano ». Est-ce que vous connaissez cette dicton ? Peut-être que la traduction française vous semble familière : « Un esprit sain dans un corps sain ». Si oui ou non, continuez impérativement à lire parce que je vais vous expliquer cette expression, présenter les valeurs de « Slow Food » et vous parler de mes propres expériences avec la malbouffe.

Tout d'abord, j'aimerais bien vous faire comprendre le sens de l'expression « un esprit sain dans un corps sain ». Alors, cela signifie qu'il faut faire du sport pour avoir une bonne santé mentale. En fait, l'activité physique active la production de neurotransmetteurs comme la noradrénaline, la dopamine ainsi que la sérotonine : des molécules qui nous rendent heureux. Néanmoins, on doit se rendre compte du fait que seul l'équilibre entre les activités sportives et la vie scolaire/professionnelle est sain. En tout cas, si l'un des deux prend le contrôle, la vie saine est terminée. Au fait, l'expression romaine a été créée pour définir l'esprit des Jeux Olympiques et a été rendue populaire par Pierre de Coubertin en 1894.

Eh bien, comme je sais que vous êtes vraiment intéressés à l'alimentation saine, je voudrais vous présenter le « Slow Food » qui est une organisation internationale qui s'engage à protéger l'environnement. En effet, cette organisation nous encourage de réduire notre empreinte de carbone en mangeant moins de viande mais de haute qualité, en protégeant la biodiversité et en supprimant progressivement les pesticides. De surcroît, l'organisation « Slow Food » nous demande de prendre plus de temps pour faire des achats, afin de lire attentivement les étiquettes et d'acheter des produits de saison et locaux. Finalement, elle œuvre à éviter le gaspillage d'eau ainsi que de nourriture et appelle au recyclage.

Enfin, j'aimerais bien vous parler de mes propres expériences avec la malbouffe. Comme vous le savez tous, je fais de l'escalade trois à quatre fois par semaine (normalement ; c'était le cas avant Corona). Pendant un certain temps, je n'ai mangé qu'un morceau de chocolat ou de yaourt avant l'entraînement, ce qui ne m'a pas donné de force. À un moment donné, j'ai réalisé que si je mangeais des aliments riches en énergie comme les œufs, je ferais mieux à l'entraînement. À cause de cela, j'ai commencé à changer mon alimentation petit à petit en mangeant moins de malbouffe et plus de repas riches. Cependant, il est impératif que nous reconnaissons que l'équilibre est primordial, donc, il ne faut pas renoncer complètement aux choses qu'on aime (pour moi c'est le chocolat) simplement parce que c'est la malbouffe !

Tout compte fait, j'espère que vous avez appris de nouvelles choses sur ce blog. En effet, ceux qui sont intéressés à ce sujet devraient absolument lire mes derniers blogs. Avez-vous déjà fait des expériences avec la malbouffe ? Laissez un commentaire ci-dessous parce que je meurs de curiosité !

À la prochaine !

Likes Commentaires

100 100

Posté par Lily

le 11 novembre, à 20 : 15