

extrémités et procurant une sensation de bien-être.

3. L'exercice est idéal pour dissiper les tensions physiques et émotionnelles et nous rend plus aptes à affronter la vie. (C'est souvent le meilleur remède aux soucis et au stress.)

4. L'exercice charge les cellules cérébrales et nerveuses d'énergie électrique, aiguisant ainsi les facultés mentales et intellectuelles, et stimulant le système immunitaire.

5. L'exercice fortifie les muscles, les os, les ligaments, il favorise le bon fonctionnement du système digestif et de presque tous les organes.

6. Il stimule la respiration profonde, augmente le potentiel pulmonaire et l'énergie, et repousse le seuil de fatigue physique et émotionnelle.

7. Il stimule la production d'endorphines dans le cerveau. Ces endorphines procurent un sentiment de bien-être et élèvent le seuil de douleur.

Cette liste partielle devrait nous convaincre qu'il faut cesser de chercher des excuses et adopter un programme d'exercice physique régulier. Commencez lentement et augmentez graduellement à mesure que votre endurance s'améliore. Vous avez le choix : marche rapide, course à pied, bicyclette, natation, ski de fond et toute autre forme d'exercice régulier faisant travailler les muscles et couple cœur-poumon. Il pourrait être sage de consulter votre médecin avant de commencer. Ensuite, allez de l'avant et persévérez, vous ne le regretterez pas.

