

Demandez à un expert : Julie Marchand à propos de l'exercice et la mise en forme

Si vous vous angoissez parce que le mois de janvier est presque terminé et que vous n'avez toujours pas réussi à trouver votre routine d'entraînement, vous n'êtes pas seul. Il peut être difficile de déterminer quels exercices sont les meilleurs pour notre corps et il faut du temps pour atteindre nos objectifs de mieux-être. Julie Marchand, experte de LifeSpeak et coach de mise en forme s'est jointe à notre séance de clavardage « Demandez à un expert » la semaine dernière pour rassurer nos utilisateurs et répondre à leurs questions relatives à l'exercice. Afin de perfectionner sa santé physique et d'être en mesure de partager sa passion, Julie a obtenu sa certification en tant qu'entraîneur de formation du célèbre Aerobic and Fitness Association of America (AFAA). Aujourd'hui, la santé est devenue plus qu'une passion, c'est un style de vie : pour elle, sa famille et ses nombreux clients.

Voici les points saillants de notre clavardage en compagnie de Julie Marchand. Veuillez noter que la participation de l'utilisateur est anonyme et confidentielle.

Rester en forme durant l'hiver

QUESTION — « Je déteste la salle de sport! Que puis-je faire l'hiver pour rester actif? »

Julie Marchand — « Il existe maintenant tellement de possibilités pour rester actif à l'année, il vous suffit d'être curieux et découvrir ce qui vous intéresse le plus. Opter pour un programme d'entraînement en ligne à faire dans le confort de votre maison ou utiliser une application d'entraînement sur tablette ou téléphone intelligent constitue une option pour rester actif et motivé même l'hiver. »

Optimiser votre routine cardiovasculaire

QUESTION — « Est-il vrai que 10 minutes de cardiovasculaire en intervalle est aussi bénéfique que 30 minutes? »

Julie Marchand — « Les entraînements par intervalles sont très bénéfiques pour améliorer son endurance et permettent de diminuer le temps de l'entraînement. Assurez-vous de sortir de votre zone de confort afin d'améliorer votre cardio. Que vous choisissiez un entraînement avec ou sans intervalles, il faut simplement sortir de la zone de confort pour optimiser votre entraînement cardiovasculaire. »

Faire de l'exercice pour atténuer les symptômes de la ménopause

QUESTION — « Est-ce qu'il existe des exercices qui peuvent atténuer les symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur? »

Julie Marchand — « Les symptômes de la ménopause seront moins forts et prononcés si vous faites de l'activité physique. La marche rapide au quotidien est un excellent moyen de rester active. Je vous suggère également de boire beaucoup d'eau. »

Ne manquez pas notre prochaine séance « Demandez à un expert » !

Si vous n'avez pas pu assister à notre clavardage en compagnie de Julie Marchand, vous pouvez accéder à votre compte pour lire la transcription. Assurez-vous d'ouvrir une session en ligne le 14 février à midi, heure de l'Est, pour bavarder avec Nadia Gagnier, psychologue à domicile. Elle répondra à vos questions sur

| l'éducation des enfants et la prestation de soins. Si vous n'avez pas de compte LifeSpeak, veuillez demander à votre équipe des RH de nous contacter.

Qu'est-ce que « Demandez à un expert » ?

Les séances « Demandez à un expert » permettent aux utilisateurs de communiquer périodiquement avec nos experts en temps réel, ce qui leur permet de recevoir des réponses immédiates à leurs questions pressantes. Durant ces sessions, nos utilisateurs bénéficient de conseils pratiques et faciles à suivre, ce qui les aide à apporter de réels changements dans leur vie. N'hésitez pas à réserver une démo pour en apprendre plus.