

# Retrouver la forme en combattant la fatigue

- ▀ Identifiez les composantes de votre fatigue pour la vaincre efficacement et être bien dans votre tête
- ▀ Maîtrisez mieux votre stress, corrigez simplement votre alimentation et apprenez à pratiquer un peu d'exercice physique
- ▀ Méthode de remise en forme, exemples d'exercices, conseils pratiques

## Guid'Utile

Vuibert

# Guid'Utile

## Retrouver la forme en combattant la fatigue

La maxime « Un corps sain dans un esprit sain » est toujours vraie, plus encore aujourd'hui qu'hier.

Qu'il s'agisse du cadre professionnel ou privé, notre mode de vie est souvent régi par la sédentarité et le stress, sans parler des dérèglements alimentaires. Et la fatigue s'ensuit, du corps comme de l'esprit. De la faiblesse momentanée à l'épuisement permanent, les dégâts sont divers. S'il n'y a pas de recette miracle, il existe néanmoins des principes simples que tout un chacun peut suivre. Nul besoin de se gaver de pilules roses et bleues, de suivre des régimes draconiens, de pratiquer un sport à outrance : il suffit d'un peu de temps, d'organisation et de volonté.

Cet ouvrage propose une méthode simple et globale pour retrouver un état de forme satisfaisant associant :

- ▀ la pratique de l'exercice physique adapté aux besoins et capacités de chacun ;
- ▀ un mode d'alimentation élémentaire facile à suivre ;
- ▀ une hygiène de vie préconisant la distraction, le temps de la réflexion, l'équilibre entre vie professionnelle et loisirs.

Grâce à ce guide novateur, vous apprendrez à récupérer très simplement l'épanouissement physique et la plénitude de l'esprit.

**Jean-Pierre Nucci**, préparateur physique, est consultant en entreprise sur le thème du stress dans le cadre de la négociation et du développement personnel. Il est également auteur de guides professionnels dont *Brevets et diplômes des métiers du sport - BEES* et *DEUG STAPS*, aux éditions Vuibert.

vuibert



9 782711 787739

ISBN 2 7117 8773 7