

Leçon 2

FACILITER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Maximiser l'activité physique

xxx



AVANT
L'EXERCICE
PHYSIQUE

L'hydratation

- Le corps va perdre de l'eau au fur et à mesure de la transpiration
 - La déshydratation affaiblit l'organisme
- > Important de bien s'hydrater avant de commencer votre entraînement



L'échauffement

- Il est important de préparer le corps au mouvement en relâchant les muscles et en augmentant sa température.
 - Préparer le corps au mouvement, à la construction musculaire et à l'effort aide à éviter les blessures.
- > Utiliser les huiles aux propriétés chauffantes (Poivre noir - Cannelle de Chine - Cannelle de Ceylan)



AVANT
L'EXERCICE
PHYSIQUE

PENDANT
L'EXERCICE
PHYSIQUE



La respiration

- Il faut apporter suffisamment d'oxygène (et d'énergie) aux cellules et aux muscles, au risque de voir une diminution des performances.
 - Les voies respiratoires doivent être dégagées pour respirer de la bonne manière en fonction des différents entraînements: mélange **Air, Menthe Poivrée, Cardamome, Siberian Fir...**
- > Il est important d'être conscient de sa manière de respirer avant et pendant une séance de sport.



Rester motivé

- Une bonne préparation permet de garder une énergie constante tout au long de la pratique et d'éviter les coups de mou.
- L'hydratation et certaines huiles permettent de revitaliser le corps lorsque la fatigue se fait sentir.

> Respirer et appliquer des huiles revigorantes avant de se lancer ou pendant la séance (**Menthe poivrée Touch** sur la nuque et/ou les tempes, diffuser des **huiles d'agrumes**)



Éviter les blessures

- Garder un mouvement correct pendant un exercice demande attention et concentration.
 - L'utilisation de certaines huiles aide à maintenir l'esprit en alerte sur le long terme pour finir une séance en toute sécurité: **Encens, Sauge Espagnole, Balance, In Tune, Supermint...**
- > Mélange pour un massage chauffant: Cannelle de Ceylan + Huile de coco fractionnée dōTERRA



AVANT
L'EXERCICE
PHYSIQUE

PENDANT
L'EXERCICE
PHYSIQUE

APRÈS
L'EXERCICE
PHYSIQUE



Retour au calme et hydratation

- Prendre le temps de se détendre et de s'étirer est aussi important que l'échauffement, il faut continuer les mouvements doux pendant quelques minutes après une séance pour éviter les tensions ou les raideurs > mélanges AromaTouch & Deep Blue
- Une fois la séance terminée, il est important de rendre au corps l'eau qu'il a perdue en transpirant. Pensez aux électrolytes !



Repos et sommeil

- Le tissu musculaire est désagréé pendant l'exercice et réparé pendant le repos. Les courbatures proviennent de microdéchirures qui se produisent dans les tissus. Le processus de réparation, connu sous le nom d'hypertrophie, permet aux muscles de se développer et de se renforcer.
 - Le corps sera plus performant à la prochaine séance si un temps de repos est respecté.
- > Dormez suffisamment (voir module 3 leçon 2) !



Nutrition

- Apporter les nutriments dont les muscles ont besoin est vital, il faut reconstituer le stock de glycogène avant une autre séance de sport.
- Avec une alimentation adéquate, les douleurs sont réduites et le fonctionnement normal du système nerveux central est rétabli.
- > Utiliser les compléments alimentaires en association avec une alimentation saine et équilibrée



PENSEZ À LA GAMME METAPWR !

- Soutient le métabolisme
- Plus de résultats plus rapidement
- Résultats qui se maintiennent
- Permet de rester “on track” plus facilement



September 7, 2022
13 days before
MetaPWR



January 7, 2023
110 days on
MetaPWR



Pour les personnes qui ont du mal à s'y mettre



- Opter pour des huiles élevantes avant la séance de sport (utiliser l'huile comme transition)
- Mito2Max + MetaPWR Advantage le matin ou juste avant la séance (au ressenti)
- Coaching: remplacer sport par le mouvement, le rendre agréable





LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE !

Expliquer l'importance du mouvement:

- *“Et si tu ne parlais pas de sport mais de MOUVEMENT ?”*
- Dans le figement, c'est toute la physiologie qui ralentit
- Bouger régulièrement pour ramener le flow dans les organes et tous les tissus
- Les huiles essentielles remettent en mouvement: elles vont accompagner le processus



Sample A Red Blood Cells using Dark Field Microscopy

As presented by Dr. Hill
in St. George, UT
April 25, 2009

Naomi à [Tout le monde](#) 20:46

Balance est super efficace j'avais des doutes vu comment mon cerveau tourne à fond et mouline tout le temps et je suis bluffée de son efficacité

Sample B
Blood from the same
individual 30 seconds
after applying ONE drop
of dōTERRA Balance
Blend on the bottom of
their feet.



Le mélange Anchor

Huile de coco fractionnée, Lavande, Bois de cèdre, Bois de santal, Écorce de cannelle, Encens, Poivre noir, Patchouli.

> Pense à quelqu'un qui te ramène sur Terre, qui te permet de revenir dans l'ici et maintenant.

- Offre une ancre dans les moments de bouleversement ou d'instabilité, dans notre vie extérieure ou intérieure.
- Comme un bras énergétique sur lequel s'appuyer
- Anchor encourage les individus à s'engager sur le chemin qui les attend avec clarté et courage, et offre l'assurance de tenir l'espace pour ça.
- Appliquer sur les pieds, les poignets, la nuque
- Pendant une pratique de yoga
- Pendant des projets de vie importants



Le mélange Align

Huile de coco fractionnée, Bergamote, Coriandre, Marjolaine, Menthe poivrée, Géranium, Basilic, Rose, Jasmin

> Pense à quelqu'un qui te garde en alignement, qui est toujours là pour toi, qui te garde dans les rails.

- Encourage la connexion à l'intérieur de soi, l'acceptation de soi, ramener tout dans le centre, revenir à la maison.
- Déplace les énergies lourdes qui entravent le progrès et perturbent la tranquillité
- Appliquer sur le cœur, les poignets, la nuque, les avant-bras
- Pendant une pratique de yoga
- Pendant des projets de vie importants



Le mélange Arise

Huile de coco fractionnée, citron, pamplemousse, sapin de Sibérie, osmanthus, feuille de mélisse

> Pense à quelqu'un qui t'élève, qui est là avec les bons mots, la bonne présence au bon moment.

- Élève quand il y a du découragement, ramène l'enthousiasme, la joie et l'optimisme.
- Réveille l'intuition et la vision.
- Appliquer sur les tempes, au niveau du troisième oeil et le cou.
- Pendant une pratique de yoga
- Avant de travailler





Ressources

- My Yoga Journey and the Yoga Collection with Elena Brower (ENG)
- Ebook dōTERRA - Huiles Essentielles & fitness (FR)

