

CHANGERPOURLAVIE^{MD} EST FIER DE PRÉSENTER...

LE GUIDE INAUGURAL GSC

DES TENDANCES (PRATIQUES ET ERGONOMIQUES) DE LA MODE FITNESS*

*Ou comment tirer parti au maximum de votre expérience de la mise en forme grâce aux vêtements et appareils électroniques les plus avant-gardistes et performants.

Les vêtements et le matériel de mise en forme ne conviennent pas tous à tout le monde. Le conditionnement physique « à la carte » est en vogue, ce qui signifie que nous ne nous limitons pas à un seul type d'entraînement. Un jour, nous nous laissons tenter par une séance de vélo à la manière de *Beyoncé*; le lendemain, nous essayons (en vain, nous le constaterons plus tard) de canaliser notre *Muhammad Ali* intérieur pour évoluer sur le ring (et n'oublions pas de faire l'essai du nouveau centre hybride de Pilates, spinning et yoga que nous avons découvert par hasard la fin de semaine dernière). Bien entendu, certains d'entre nous se contentent de lacer leurs bons vieux souliers et marcher ou courir en faisant des cercles. Toutes ces méthodes sont efficaces.

Le contenu de nos tiroirs de vêtements de mise en forme n'est cependant pas toujours à la hauteur – et, pour une raison qui importe peu – la mode et la fierté d'arborer des tenues de marque (dans lesquelles nous transpirerons abondamment) semblent aujourd'hui dix fois plus importantes que le simple aspect pratique. Tous nos choix – de la marque de leggings sur laquelle nous jetons notre dévolu à la bouteille d'eau que nous utilisons dans le simple but de nous hydrater – sont soumis aux diktats des grandes marques et lanceurs d'influence (que voulez-vous, il en va ainsi à l'ère des blogueurs et des vlogueurs).

Tant qu'à faire un bout d'essai d'entraînement, tirons-en le meilleur parti possible et offrons-nous ce joli bandeau pour la bagatelle de 40 \$. Les articles de sport et loisir peuvent coûter cher, c'est vrai, mais nous avons déniché une foule de produits abordables – allant du meilleur équipement aux meilleures applis (gratuites) – pour vous encourager à persévérer : vous serez équipé de la tête aux pieds! Synchronisez votre Fitbit avec le portail santé Changerpouurlavie de GSC, et allez-y!

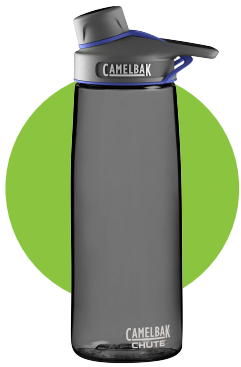


POUR LE YOGA

Contrairement à la croyance populaire, il est tout à fait possible de se procurer de superbes vêtements de yoga sans se faire extorquer 150 \$ pour un leggings ordinaire. La collection de fabrication canadienne Joe Fresh est non seulement bon marché (les prix varient de 16 \$ à 50 \$), mais en plus elle propose une grande variété de tenues de sport à la fois tendance et pratiques tant pour les messieurs que pour les dames. Il s'agit essentiellement de vêtements de yoga, mais leur coupe non ajustée et le tissu respirant sont aussi adaptés aux séances de gymnastique intenses.

La collection Vêtements sport Joe Fresh est offerte dans les boutiques Joe Fresh et en ligne.

SUITE...



POUR L'HYDRATATION

Comme tout le monde le sait, il est vital de s'hydrater lorsqu'on s'entraîne. Une bouteille de qualité présente deux caractéristiques : 1) la facilité d'accès, et 2) l'efficacité isothermique (vous seriez étonné de savoir la quantité de bouteilles luxueuses qui ne répondent pas à ces deux critères très élémentaires). La bouteille robuste (et très abordable) de marque CamelBak dispose d'un bec verseur, ce qui vous permet d'étancher votre soif tout en étant en mouvement, sans serrer la bouteille (de sorte que son contenu ne se répandra pas sur votre maillot en plein sprint). C'est l'article idéal pour un entraînement cardio à l'intérieur ou la randonnée pédestre.

La bouteille Chute de CamelBak, 18 \$, est offerte dans les magasins MEC, Sporting Life et Bed Bath & Beyond.



IL EXISTE UNE APPLI POUR CELA!

L'embauche d'un entraîneur personnel peut coûter une petite fortune. Heureusement, nous sommes en 2017 et il n'est pas toujours indispensable de payer pour bénéficier des services d'un entraîneur personnel agréé si l'on a un téléphone intelligent. Il y a assurément sur Instagram des tas d'entraîneurs dynamiques pour vous motiver et vous donner le goût de bouger, mais si vous envisagez de créer un programme de mise en forme personnalisé, vous voudrez utiliser une appli (ou plusieurs applis!) pour vous concentrer pendant vos séances, suivre vos progrès et vous fixer des objectifs. Que vous soyez accro à l'exercice en gymnase ou partisan de l'activité physique à la maison ou encore que vous vous entraîniez pour une course, il existe une appli qui vous aidera à améliorer et optimiser votre entraînement. Nos applis favorites sont Entraînement en 7 minutes et Nike+ Training Club, toutes deux gratuites et regorgeant d'une centaine de séances, conseils audio et visuels d'experts, et plus encore.

Entraînement 7 minutes et Nike+ Training Club sont accessibles sur les plateformes iPhone et Android.



POUR LES DÉBUTANTS

La première étape consiste souvent à passer à l'action, tout simplement. L'utilisation d'un outil de suivi des activités physiques vous incitera à poursuivre votre entraînement, bouger davantage et être plus conscient de vos habitudes quotidiennes. Pour les débutants, c'est un excellent moyen d'aborder le merveilleux monde de la santé. Notre préférence? Sans hésitation, le Fitbit Flex 2. Si Fitbit a été l'un des premiers créateurs d'outils de suivi des activités physiques qui ont percé le marché de la mise en forme et si sa popularité ne se dément pas, c'est parce que ses produits fonctionnent bien! Et le Fitbit Flex 2 offre une foule de fonctions à un prix passablement raisonnable. Cet appareil mesure les pas, la distance parcourue et la dépense calorique au moyen de ses capteurs de mouvement intelligents. Et ce n'est pas tout : vous pouvez faire le suivi de votre sommeil, voire faire des exercices que le bracelet captera et enregistrera automatiquement. Toutes les fonctions se synchronisent automatiquement et sans fil avec l'appli de votre téléphone intelligent, et l'appareil émet des messages clairs qui vous aideront à faire des progrès. Le seul inconvénient? Le fabricant n'a pas fait appel à un designer, ce qui signifie que cet appareil s'adresse idéalement aux débutants motivés, c'est-à-dire aux consommateurs qui se contentent d'un outil de suivi des activités de base (dépourvu de sonneries, sifflets... ou de l'esthétique de Vera Wang).

FitBit Flex 2, 129,95 \$, vendu dans les magasins La Baie d'Hudson, Best Buy et Bed Bath & Beyond.



LE SOUTIEN-GORGE DE SPORT

Beaucoup de consommatrices qui recherchent un soutien-gorge de sport adéquat ne se préoccupent pas du maintien ou confort qu'il procure. En réalité, la plupart des femmes portent des soutiens-gorges dont le bandeau est trop grand et les bonnets trop petits. Les soutiens-gorges de sport sont conçus pour absorber un impact plus fort que les soutiens-gorges ordinaires, et c'est la raison pour laquelle le bandeau doit être légèrement plus ajusté que celui du modèle de soutien-gorge que vous portez tous les jours. Fait : Quel que soit votre tour de poitrine, la gravité PEUT causer des lésions des tissus musculaires pendant une activité physique; un soutien-gorge de sport de qualité vous évitera ce genre de problème. Fait : Il n'est pas nécessaire de vider votre compte bancaire pour trouver un soutien-gorge de sport pratique ET esthétique. Old Navy, croyez-le ou non, offre la gamme la plus intéressante de soutiens-gorges de sport, qui conviennent parfaitement pour des activités de faible intensité (le yoga ou le Pilates) ou des entraînements intenses (de type CrossFit ou Zumba). Et vous obtiendrez des points si vous en achetez un deuxième que vous pourrez porter à l'extérieur du gymnase, pendant les festivals de musique.

Soutien-gorge de sport Go-Dry à dos croisé et maintien élevé, 19,50 \$, chez Old Navy

Le saviez-vous?

Nos publications (comme celle-ci) contiennent une foule d'infos sur le secteur et les tendances en matière de santé, des conseils sur les régimes de garanties et d'autres nouvelles (géniales) de GSC. Pour vous éviter de parcourir toutes les publications imaginables afin de trouver ce que vous cherchez, nous communiquons dans le blogue Histoires de GSC quelques-uns de nos articles préférés, qui contiennent une foule d'infos, y compris des renseignements tirés de g(sc) EN BREF. Nous vous encourageons non seulement à consulter souvent cette page pour lire les nouvelles mises à jour, mais aussi à utiliser les boutons de partage des réseaux sociaux pour nous transmettre vos propres trouvailles.

Vous pouvez consulter les blogues Histoires de GSC en cliquant ici.

STATISTIQUES *saugrenues* MAIS PEUT-ÊTRE UTILES :

Les rats ont été éradiqués du territoire de l'Alberta il y a plus de 50 ans (ce n'est pas une blague)¹

¹National Geographic, http://news.nationalgeographic.com/news/2003/03/0331_030331_rats_2.html

CONSEIL-SANTÉ *du tonnerre!*

Avant d'entreprendre un régime amaigrissant, vous devez impérativement débarrasser votre cuisine de tous les aliments malsains qu'elle contient (en les mangeant, comme il se doit) pour ne pas céder ensuite à la tentation. **Un nouveau départ!**

