

Pourquoi le temps froid ne devrait pas vous garder à l'intérieur

Source: [Jamieson](#)

Avec la rafale froide de l'hiver sur nos talons, il peut être difficile de ne pas céder à la tentation d'un jet chaud et flou. Mais saviez-vous que vous êtes plus susceptible de tomber malade à la maison que partout ailleurs? Non?! Flash info: vos affaires sont couvertes de bactéries! Au cours de votre journée, en touchant, en saisissant et en vous déplaçant, vous collectez une multitude de microbes de près et de loin, chacun augmentant vos chances de contracter des germes affaiblissant le système immunitaire. Mais bien que le temps plus froid puisse vous faire reculer dans vos couvertures, il convient de se rappeler que, que ce soit le soleil ou la neige, votre corps compte sur vous pour le maintenir en mouvement. Donc, même s'il peut être tentant de passer du temps pendant les mois les plus froids, il y a de nombreuses raisons pour lesquelles vous ne devriez pas. Vous ne savez pas ce que nous voulons dire? Voici 4 faits à retenir cet hiver:

Rester actif maintient votre cœur fort!

Une chose est sûre: vous et votre cœur avez besoin l'un de l'autre. Trafiquant des nutriments à travers votre système, c'est sans doute l'un des alliés les plus vitaux de votre corps. Renforcer votre cœur peut avoir de multiples effets positifs sur votre corps. Principalement, étant donné qu'il est responsable de pomper votre sang et de vous faire bouger, être actif donne à votre cœur la possibilité de gérer efficacement les niveaux de cholestérol et d'autres graisses. Un cœur en santé peut également vous aider à gérer votre glycémie et votre tension artérielle, à réduire votre risque de diabète de type 2 et à vous aider à gérer votre poids. Vous cherchez à doubler la santé cardiaque ce mois-ci? Avec les avantages d'abaisser la fréquence cardiaque et de réguler la pression artérielle, les oméga-3 peuvent être un excellent complément à ajouter à votre régime.

L'exercice par temps froid fait doubler votre corps!

Avez-vous déjà remarqué cette couche supplémentaire de sueur lorsque vous courez dans le froid? Ce n'est pas un accident. Essentiellement, lorsque les conditions météorologiques chutent, la température centrale de votre corps augmente également. Lorsque vous êtes emmitoufflé et dans le froid, la transpiration ajoutée est la réponse naturelle de votre corps à ses efforts contre les éléments. Mais ne vous y trompez pas, ce n'est pas le froid lui-même qui brûle à travers les calories supplémentaires; c'est la tentative de votre corps de réchauffer l'air froid que vous inspirez. Ergo, une augmentation des calories brûlées! Cela pourrait signifier de grands progrès pour vos objectifs de fitness. Vous ne pouvez pas non plus battre la satisfaction de la bruine supplémentaire après l'entraînement!

Laissons entrer le Soleil!

Le temps froid et l'exposition réduite au soleil ont une multitude d'effets négatifs sur votre corps. Non seulement ils affectent votre humeur et votre motivation, mais comme nous sommes enveloppés en couches et plus éloignés du soleil, notre capacité à produire de la

vitamine D devient paralysée. Étant donné que ce nutriment est essentiel à la santé des os et au maintien d'un système immunitaire fort, nous sommes certains que la solution ne sera pas trouvée sur le canapé! C'est là que les aliments riches en nutriments comme les œufs et le poisson (ou supplémentation) intervenir! Mais qu'en est-il de votre humeur?

Augmentant instantanément vos niveaux de sérotonine, l'exercice en plein air est un remède naturel au blues hivernal. Au-delà de cela, l'exercice physique est excellent pour le système immunitaire, favorisant la vasoconstriction, encourageant la circulation sanguine et, en fin de compte, vous aidant à mieux repousser les germes et bactéries nocifs et à l'origine du froid.

Tu n'es pas un ours.

L'hibernation est une réponse évolutive au froid, à la pénurie de nourriture et d'abris. Principalement, les mammifères qui hibernaient étaient généralement désavantagés sur le plan biologique et incapables d'acquérir des ressources pendant les mois les plus froids. Lorsque le froid a atteint son paroxysme, non seulement les arbres se sont desséchés et le sol s'est durci, mais ces mammifères manquaient d'énergie pour obtenir la nourriture dont ils avaient besoin pour les maintenir. Dès lors, l'hibernation a commencé. Dans cet état, le corps ralentit le métabolisme, la respiration et la fréquence cardiaque, et les animaux tombent dans un sommeil profond pendant lequel leur corps se nourrit de réserves de graisse. Les humains ne sont pas conçus pour cette réponse. En tant qu'espèce, cela pourrait avoir quelque chose à voir avec notre grande adaptabilité. Nous sommes, après tout, l'ultime super prédateur. En raison de nos capacités à transformer des bâtons en toit et des pierres en feu, le manque de nourriture et d'abri n'a jamais été notre ultime chute. Donc, au lieu de passer l'hiver niché dans votre enclave, utilisez votre temps à l'intérieur pour arriver à des choses que vous ne pourriez normalement pas faire comme essayer de nouvelles recettes ou l'amélioration de l'habitat! Ou encore mieux: sortez et profitez du plein air! Vous ne savez jamais, vous pouvez l'adorer!