

GUIDE DE NUTRITION

De quoi sont composés les aliments? Quelle quantité de nourriture consommer en étant, par exemple, faiblement actif ou bien sportif accompli? Comment savoir si nos habitudes alimentaires actuelles sont bonnes ou mauvaises? Qu'est-ce qui distinguent les glucides, les protéines et les lipides? Comment perdre du poids en santé? Voilà quelques questions fondamentales auxquelles peu de gens ont le loisir de pouvoir répondre. Pourtant, l'alimentation est un déterminant important de la santé globale d'un individu et c'est surprenant de constater à quel point se nourrir constitue une grande partie de notre temps. Toutefois, il est possible et à la portée de tous de pouvoir profiter d'une meilleure autonomie quand vient le temps de choisir ses aliments.

Le Guide de nutrition Movaxion, en plus de répondre à ces questions, est bien plus qu'un livre qui restera dans votre bibliothèque une fois lu, il est un ouvrage de référence avec lequel vous apprendrez à travailler quotidiennement. De plus, le Guide de nutrition Movaxion est facile à lire et ne ressemble aucunement aux autres livres qui sont souvent trop lourds et qui finissent par accumuler la poussière.

En vous procurant le Guide de nutrition Movaxion, et en y investissant un peu de votre temps, non seulement vous deviendrez plus autonome une fois à l'épicerie, mais vous aurez aussi un outil de travail accessible et, surtout, vous aurez de meilleures habitudes alimentaires durant tout le reste de votre vie. Sur ce, bonne lecture!

À PROPOS DE L'AUTEUR

Assistant-gérant au Club Santé Atmosphère de Joliette, Patrice Beaudry poursuit aussi des études universitaires au baccalauréat en kinésiologie (B. Sc. Kinésiologie) à l'Université de Montréal en plus de détenir une certification en entraînement personnel de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (EPC-SCPE). Outre ses intérêts envers l'activité physique, Patrice est un passionné de nutrition depuis déjà plusieurs années. Certains cours de son programme universitaire ainsi que sa revue de la littérature lui ont permis d'acquérir des notions sur un domaine scientifique étroitement relié à l'activité physique. Vous pouvez aussi lire plusieurs de ses chroniques sur la nutrition et l'activité physique sur les sites Internet movaxion.com et clubsanteatmosphere.com.

LE POINT SUR LA KINÉSIOLOGIE

L'étude du mouvement humain dans la pratique d'activité physique; voilà la définition simplifiée de cette science. Plus précisément, c'est un programme universitaire à travers lequel l'élève étudie les systèmes énergétiques, la physiologie, la biomécanique, l'anatomie, les méthodes d'entraînement, la psychologie et la sociologie du sport, etc. En fait, la kinésiologie s'intéresse à toutes les composantes qui régissent de près ou de loin l'activité physique dans son sens le plus large. Ainsi, la formation en kinésiologie permet d'effectuer des évaluations de la condition physique et des prescriptions d'entraînement, autant pour le sportif du dimanche que pour l'athlète de haut niveau.

REMERCIEMENTS

Je désire remercier tous ceux qui m'ont aidé de près ou de loin à la réalisation de ce projet, mais je tiens particulièrement à être reconnaissant envers Hugo Tessier, président du Club Santé Atmosphère et de Movaxion, pour avoir été l'instigateur d'un concept qui aura pris plus d'un an à mettre à terme.

