



Exercise

Exercise, we all know, is good for us. Whether or not we actually implement some form of daily fitness program in our lives, is another thing. Physical activity has a role similar to that of nutrition. We know all about eating the right kinds of food. Everywhere we are bombarded with advertisements, a new study, or the re-discovery of some cure-all forgotten fruit. The need for good nutrition is quite prevalent and so is exercise...to a degree. This is where exercise falls into the neglected category. It can be very easy to implement a change, even a small one, to your diet. All we need to do is to choose more nutritious alternatives when eating. However, when it comes to exercise, we usually can find enough excuses to keep putting it off until tomorrow, which never comes. Exercise takes vision. If we only understood that being physically fit is much more than lean leg muscles, tight abs, and a sculpted physique, we would take it a little more seriously than we presently do. If we could see our health in its entirety, inside every cell and out, perhaps then we would be more inclined to make that special effort to get active.

Exercise helps the mind stay healthy. It can also help with back pain when performed in controlled, progressive steps. Exercise can also significantly lower the risk of developing many types of cancer.

The key to remember is that an exercise program or activity that you enjoy will be one that will continue. So, find one you like and get moving!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



Exercise

Exercise, we all know, is good for us. Whether or not we actually implement some form of daily fitness program in our lives, is another thing. Physical activity has a role similar to that of nutrition. We know all about eating the right kinds of food. Everywhere we are bombarded with advertisements, a new study, or the re-discovery of some cure-all forgotten fruit. The need for good nutrition is quite prevalent and so is exercise...to a degree. This is where exercise falls into the neglected category. It can be very easy to implement a change, even a small one, to your diet. All we need to do is to choose more nutritious alternatives when eating. However, when it comes to exercise, we usually can find enough excuses to keep putting it off until tomorrow, which never comes. Exercise takes vision. If we only understood that being physically fit is much more than lean leg muscles, tight abs, and a sculpted physique, we would take it a little more seriously than we presently do. If we could see our health in its entirety, inside every cell and out, perhaps then we would be more inclined to make that special effort to get active.

Exercise helps the mind stay healthy. It can also help with back pain when performed in controlled, progressive steps. Exercise can also significantly lower the risk of developing many types of cancer.

The key to remember is that an exercise program or activity that you enjoy will be one that will continue. So, find one you like and get moving!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



L'exercice

Nous savons tous que l'exercice physique est bon pour la santé. Que nous mettions en œuvre ou non un programme quotidien de remise en forme est une autre chose. L'activité physique joue un rôle similaire à celui de la nutrition. Nous savons tous qu'il faut manger de bons aliments. Nous sommes partout bombardés de publicités, d'une nouvelle étude ou de redécouverte d'un fruit oublié qui guérit tout. La nécessité d'une bonne alimentation est assez répandue, tout comme l'exercice... jusqu'à un certain point. C'est là que l'exercice physique entre dans la catégorie des choses négligées. Il peut être très facile d'apporter un changement, même minime, à son régime alimentaire. Lorsqu'il s'agit de faire de l'exercice, nous trouvons généralement suffisamment d'excuses pour le remettre au lendemain, qui n'arrive jamais. L'exercice physique exige une vision. Si seulement nous pouvions comprendre qu'être en bonne forme physique, c'est bien plus que des jambes maigres, des abdominaux serrés et un physique sculpté, nous pourrions prendre la chose plus au sérieux. Si nous pouvions voir notre santé dans son ensemble, à l'intérieur et à l'extérieur de chaque cellule, peut-être serions-nous alors plus enclins à faire cet effort particulier pour devenir actifs.

L'exercice aide l'esprit à rester en bonne santé. Il peut également soulager les douleurs dorsales lorsqu'il est pratiqué par étapes contrôlées et progressives. S'entraîner peut également réduire de manière significative le risque de développer de nombreux types de cancer.

Un bon programme d'exercice régulier devrait toucher ces composantes : les systèmes cardiovasculaire et musculaire ainsi que l'assouplissement. L'essentiel est de se rappeler qu'un programme d'exercice ou une activité que l'on aime est un programme que l'on continuera à pratiquer. Alors, trouvez-en un qui vous plaise et bougez!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



L'exercice

Nous savons tous que l'exercice physique est bon pour la santé. Que nous mettions en œuvre ou non un programme quotidien de remise en forme est une autre chose. L'activité physique joue un rôle similaire à celui de la nutrition. Nous savons tous qu'il faut manger de bons aliments. Nous sommes partout bombardés de publicités, d'une nouvelle étude ou de redécouverte d'un fruit oublié qui guérit tout. La nécessité d'une bonne alimentation est assez répandue, tout comme l'exercice... jusqu'à un certain point. C'est là que l'exercice physique entre dans la catégorie des choses négligées. Il peut être très facile d'apporter un changement, même minime, à son régime alimentaire. Lorsqu'il s'agit de faire de l'exercice, nous trouvons généralement suffisamment d'excuses pour le remettre au lendemain, qui n'arrive jamais. L'exercice physique exige une vision. Si seulement nous pouvions comprendre qu'être en bonne forme physique, c'est bien plus que des jambes maigres, des abdominaux serrés et un physique sculpté, nous pourrions prendre la chose plus au sérieux. Si nous pouvions voir notre santé dans son ensemble, à l'intérieur et à l'extérieur de chaque cellule, peut-être serions-nous alors plus enclins à faire cet effort particulier pour devenir actifs.

L'exercice aide l'esprit à rester en bonne santé. Il peut également soulager les douleurs dorsales lorsqu'il est pratiqué par étapes contrôlées et progressives. S'entraîner peut également réduire de manière significative le risque de développer de nombreux types de cancer.

Un bon programme d'exercice régulier devrait toucher ces composantes : les systèmes cardiovasculaire et musculaire ainsi que l'assouplissement. L'essentiel est de se rappeler qu'un programme d'exercice ou une activité que l'on aime est un programme que l'on continuera à pratiquer. Alors, trouvez-en un qui vous plaise et bougez!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>