



*Trouver la motivation et l'énergie  
Pour faire du sport*

**CRUDIVEGAN.COM**



[www.crudivegan.com](http://www.crudivegan.com)

NOTE IMPORTANTE

Il est illégal de réimprimer, vendre ou distribuer cette publication.

Aucune des recommandations contenues dans cette publication ne doit être considérée comme un avis médical ou de santé. Les informations contenues dans cette publication résultent d'une approche personnelle, documentée et d'un profond désir de partager mes connaissances et mon expérience.

Copyright © Crudivegan 2015, Tous droits réservés

Publié par Crudivegan

PARIS,

France

[www.crudivegan.com](http://www.crudivegan.com)

### A propos de l'auteur

Après des années de végétarisme, je suis devenue végétalienne et dans la foulée, vegan. Plus aucun produit animal ne passe ma porte, ni viande, ni laitages, ni œufs, ni cuir, ni laine... J'en ressens un profond bien-être, né du sentiment d'être en accord avec mes principes de ne heurter ni assujettir en aucune manière la vie animale.

L'intérêt pour l'alimentation crue est venue après avoir cherché des solutions aux divers problèmes dont je souffrais encore : un excès de poids, des maux de tête, rhumes et angines, insomnies, moments de dépression.

Les améliorations survenues avec ce changement d'alimentation m'ont tellement transformée et enthousiasmée que j'ai résolu d'en parler autour de moi, dans un cercle restreint au début, puis de plus en plus large, pour toucher enfin le plus de monde possible grâce à mon blog.

Mon expérience, mes lectures et mes rencontres me permettent aujourd'hui de pouvoir partager mes conseils avec toutes celles et tous ceux qui voudraient suivre ce mode de vie, vegan et cru.

Ce changement dans ma vie s'est accompagné d'un regain d'énergie pour faire du sport, bouger et renforcer chaque jour ma santé.

Si j'ai pu devenir sportive et constante dans mes efforts, vous pouvez le faire aussi !

C'est ce que je me propose de vous expliquer ici !

Anne-Marie

## Sommaire

---

Trouver les motivations.....	6
A quoi sert-il de courir ?.....	8
Quel sport choisir ? .....	10
N'oubliez pas le rôle de l'alimentation ! .....	14
En route pour bouger, bouger et bouger !.....	15

## ***Le sport et la santé***

---

Il serait faux de penser qu'il suffit de manger correctement pour avoir durablement une bonne santé. C'est primordial, mais pas suffisant. Faire de l'exercice quotidiennement, d'une manière ou d'une autre et avoir une activité sportive régulière plusieurs fois par semaine est un moteur incroyable pour se sentir vivant dans son corps et dans sa tête.

Avec une alimentation végétalienne, sans aucun produit animal, basée à 80% au moins sur des aliments végétaux crus et en veillant à n'absorber que 50 g de noix par jour ou 1/2 avocat mais pas d'huile, vous allez resplendir !

Mais si en plus vous allez courir, faire du vélo, de la danse, du saut en hauteur, du basket, du tennis, de la natation... bref, un sport, régulièrement, alors vous allez découvrir ce que veut dire "la cerise sur le gâteau"!

## Trouver les motivations

---

### **L'énergie.**

Le matin, nous avons parfois tendance à nous dire : "je suis trop fatiguée", "j'ai trop faim", "j'ai trop de choses à faire", "j'en fais 3 fois par semaine, pas plus", "on est quel jour ? Lundi... ouf, c'est demain, l'entraînement", "il ne fait pas beau", "je n'ai pas assez dormi", "après le coup de fil", etc. etc.

Tout est toujours bon pour s'exempter d'entraînement !

Et pourtant quel plaisir à la fin d'une séance, de bouger et de sentir la force de ses muscles en action, sentir son corps bouger et vivre.

Avec une nourriture traditionnelle, où tous les plats sont mélangés avec une source de graisse, que ce soit du beurre, de l'huile, des produits laitiers, des œufs..., une alimentation dominée par les produits manufacturés, le gras envahit les cellules du corps et sape l'énergie vitale. La seule source d'énergie valable est celle qui provient des fruits mûrs et frais, qui apportent des hydrates de carbones qui vont nourrir nos cellules. Quand on se sent en pleine forme, on n'a pas besoin de se forcer pour faire de l'exercice. Cela devient facile.

**La durée.** Je ne m'embarque plus pour des séances sans fin... C'est juste une demi-heure minimum, non négociable ! Ce qui n'empêche pas d'en faire plus, la plupart du temps. Une demi-heure ne semble pas être une montagne à gravir, c'est un minimum idéal. Avant, je m'entraînais avec des cours d'une heure, une heure trente. Je faisais des cassettes vidéo interminables. Je me mettais sur mon vélo d'appartement avec des objectifs trop difficiles... Maintenant au départ de ma course, je sais que je serai contente de moi dès 30 minutes. Plus de pression !

Certains jours je fais juste la demi-heure, d'autres, je me retrouve à courir une heure ou plus. Parce qu'il fait beau, que je me sens bien, parce que j'aime sentir les muscles se délier et s'échauffer....

**Le ressenti. On se sent toujours bien après.** A chaque séance de faite, nous engrangeons dans notre mémoire le plaisir du travail

accompli, et la sensation immense de bien-être qui l'accompagne. Cela facilite les séances suivantes.

Jamais je ne me suis dit "tu n'aurais pas dû y aller ce matin". Au contraire, je suis contente de moi, j'apprécie de sentir les muscles qui ont fonctionné, je me sens toujours en super forme après. Et le souvenir du plaisir s'inscrit dans l'inconscient, qui cherche toujours à faire ce qu'il faut pour retrouver ce plaisir... c'est un cercle vertueux.

**La facilité.** Mieux on mange, et plus on bouge et plus le corps s'allège. Les séances de sport paraissent de plus en plus faciles, car on fait du sport plus facilement lorsqu'on est plus léger. Cette alimentation crue vegan combinée à l'exercice physique permet de voir rapidement les bénéfices sur la silhouette. C'est enthousiasmant ! Ça donne envie de continuer.

### ***A quoi sert-il de courir ?***

---

Il faut aller faire du sport ! Vous vous sentirez beaucoup plus heureux ou heureuse après, vous vous sentirez plus souple et plein d'énergie. Pourquoi ?

- Parce que les muscles ont besoin d'être sollicités pour se maintenir en état, qu'ils sont rattachés aux os par des tendons qui en bougeant dans l'effort, renforcent les os. C'est la façon mécanique de renforcer ses os, au lieu d'avalier 4 produits laitiers par jour, ce qui, au contraire, les fragilise.  
Il est important de développer sa musculature pour avoir un bon maintien, pour pouvoir courir en cas de danger ou... attraper le bus sans s'effondrer !
- Parce qu'en faisant un sport vous faites marcher votre cœur, ce qui primordial, tous les cardiologues vous le diront. En ajoutant des accélérations de temps en temps, qu'on appelle du fractionné, (ou fartlek si vous courez dans la nature), alors vous lui apprenez à gérer l'imprévu, à retrouver son rythme lent plus vite après l'effort. Le cœur est un muscle et plus il est volumineux par rapport au poids du corps, plus grande est sa puissance. Le cœur ne s'use pas si l'on s'en sert... il se renforce au contraire ! En augmentant de volume, il devient plus tonique, moins fatigable.
- Parce que partir courir, par exemple, c'est l'assurance de revenir en meilleur état psychique qu'au départ ! Il faut penser à se dire avant de partir, quand l'envie nous manque, "rappelle toi, à chaque fois que tu reviens tu te sens en pleine forme, tu as de l'énergie à revendre, tu as envie de "casser la baraque"" ! Les endorphines qui se sont créées et qui nous *boostent*, peut-être ? Peu importe, c'est tellement enthousiasmant de se sentir "en vie" après la séance de sport ! Vous voyez ce que je veux dire ?
- Parce qu'en se forçant à faire des exercices physiques, on développe son endurance. Cela nous permet d'avoir une meilleure réponse en cas de coup dur dans la vie. On n'est pas à l'abri d'un pépin de santé, ou d'un gros problème de la vie... moi, je me dis qu'en développant sa capacité à "se pousser un peu", par exemple continuer à courir alors que les muscles chauffent, finir une compétition de 10 km alors que je me sens fatiguée, continuer, continuer encore, je suis plus à même d'encaisser un coup dur et de rebondir.
- L'activité physique est une des données de la santé. Faire du sport



## Trouver la motivation et l'énergie pour faire du sport

---

prévient la maladie d'Alzheimer, de Parkinson, les problèmes cardiaques, l'ostéoporose, il fait baisser la tension, etc.

## ***Quel sport choisir ?***

---

Pour faire du sport, il ne faut pas nécessairement accomplir des kilomètres, ou faire des heures de gym. N'importe quelle activité physique qui permet de se bouger convient. Faire du jardinage, jouer au ballon avec ses copains ou ses enfants, faire une promenade régulièrement d'un bon pas... L'important est la régularité.

Pratiquer régulièrement un vrai sport est toutefois le meilleur moyen d'avoir une activité physique soutenue, sous-tendue par la motivation des progrès que l'on fait. La gym, en salle ou avec des vidéos chez soi, les exercices de force avec une barre et des poids, le vélo d'appartement, le jogging ... L'important est de trouver ce qui nous tente et de s'y mettre **régulièrement**.

J'aime courir le matin mais j'ai aussi suivi des cours de toutes sortes dans des centres de sports, j'ai passé de bons moments avec des DVD (et des vidéos avant) de *step*, de *fitness*, de *pump*, etc. Je fais aussi du Qi Gong et du stretching. Toutes ces activités physiques nous donnent du punch et un joli corps tonique ! (voir cette vidéo pour une idée des mouvements <http://crudivegan.com/idees-trucs-et-astuces-pour-ajouter-du-mouvement-dans-votre-vie.html>)

## **Si vous voulez perdre du gras, faite de l'intensif !**

Si vous voulez perdre de la graisse corporelle... c'est une autre histoire. Le sport n'a jamais fait maigrir. Simplement, en renforçant les muscles, il augmente notre métabolisme de base : la "machine tourne" plus vite, brûle plus de calories que dans un corps tout mou, même au repos. Le métabolisme ainsi renforcé nous permet de perdre la graisse superflue. Pour accélérer cette perte de gras, il existe quelques exercices spécifiques.

Avec le sport, on brûle des calories : des sucres et des graisses. Quand on fait de la gym douce ou de la course à pied à moyenne allure, on brûle plus de graisse que de sucres parmi ces calories, certes, mais on en brûle peu.

Alors que lorsqu'on fait un effort court et intensif, on brûle un pourcentage moins élevé de graisse que de sucres... Oui, mais on brûle beaucoup plus de calories et finalement, on perd plus de graisse ! Donc, courir 1 heure lentement sera moins profitable en terme de perte de gras, que de courir vite et moins longtemps.

Deuxième élément à considérer : lors d'un exercice long et modéré, on brûle plus de calories que durant un effort soutenu, mais la dépense énergétique s'arrête avec l'exercice. Alors que, durant un effort soutenu même plus court, tel qu'une course à intervalles rapides et courts par exemple, on continue de brûler des calories dans la journée, même lorsqu'on reste inactif.

Troisième élément : le corps garde en mémoire les besoins en graisse qu'il devra être capable de fournir lors des prochains entraînements. Des efforts fractionnés (*interval training*) "disent" à votre corps qu'il ne sera pas utile de stocker de la graisse puisque, comme on l'a vu, la graisse est peu sollicitée dans ce type d'effort. En fait, les calories requises pour produire l'énergie nécessaire à ces exercices fractionnés sont prises dans les sucres des muscles, qui se reconstituent avec le repas suivant.

En résumé, si vous décidez de courir trois fois par semaine pendant 30 à 45 mn... c'est bien. Vous développerez votre endurance, vous activerez vos muscles, vous améliorerez votre respiration, vous brûlerez des calories.

Mais si vous voulez maigrir avec moins d'efforts, introduisez des séances de fractionné, à savoir courez le plus vite possible pendant 10, 20, 30, 40 secondes voire 1 minute (ou plus selon votre capacité), puis récupérez en marchant ou en courant lentement, pendant une période de même durée. Répétez cela 5 à 10 fois, en augmentant ce nombre au fur et à mesure des entraînements.

Exemple d'intervalles de course pour débutants : Faire 10 minutes de course lente pour s'échauffer, puis 5 fois [1 minute rapide suivie d'1 minute de course lente], et enfin 10 minutes de course lente.

Alterner dans la semaine les séances longues de jogging et les séances courtes d'exercices intensifs, sera très bénéfique pour le corps parce que complémentaires.

Pour développer son endurance, faites une séance longue, de course à pieds, de natation, de marche rapide... Et pour développer votre musculature, j'ai découvert les bénéfices des séances courtes, mais intenses, qui brûlent un maximum de calories et nous font maigrir encore longtemps après.

Le plus important est d'être constant dans sa pratique, et de suivre sa propre progression sans se comparer aux autres. Et surtout de se faire plaisir !

Voici un programme **d'exercices intensifs à faire chez soir : vidéo**  
<http://www.youtube.com/watch?v=KPW7qNKKC1E>

8 Exercices qui demandent une grande énergie explosive, avec un temps de repos court entre chaque.

Chaque exercice est à refaire 3 fois. Soient 18 minutes seulement pour un bénéfice immense ! Gain de tonicité musculaire et de joie de vivre aussi !

- 1) course rapide sur place, le plus vite possible
- 2) pompes (mains au sol, posé sur les genoux ou sur les orteils , abaissez vous et remontez)
- 3) fentes (un pas en avant, plier la jambe, genou à quelques centimètres du sol et relevez-vous, puis changez de jambe)
- 4) squats (pieds écartés de la largeur des hanches, plier les jambes et remonter, recommencer)
- 5) sauts pieds joints, genoux le plus haut possible
- 6) coups de pieds aux fesses
- 7) planche avant-bras au sol, tenez-vous raide posé sur les orteils, et tenez le plus longtemps possible)
- 8) pas chassés.

Travailler à faible intensité pendant une longue période est une bonne chose. Mais travailler en intervalles ne devrait pas être négligé. *"Ce type d'effort est ce qu'il y a de mieux en terme de santé du système cardio-vasculaire, en terme de progression sportive, en terme de combustion de graisse et de silhouette et aussi en termes de temps"*. C'est ce que nous explique l'athlète Christophe Carrio, champion du monde de Karaté.

**Penser à ajouter du mouvement dans sa vie de tous les jours !**

Dancez devant la télé, faites des rentré-de-ventre en faisant la queue au magasin ou en attendant le bus, déhanchez-vous joyeusement en

## Trouver la motivation et l'énergie pour faire du sport

---

épluchant les légumes, coupez vos après-midi de bureau par 50 squats, faire 100 squats tous les matins avant de vous laver les dents, mettez la musique et inventez une chorégraphie endiablée, etc.

Chaque mouvement de plus, vous donnera la pêche et l'envie d'en faire plus !

### ***N'oubliez pas le rôle de l'alimentation !***

---

Pas la peine de passer des heures à faire de l'exercice si l'on se goinfre dans la journée. Pour perdre du poids et avoir une bonne santé, manger des fruits, des salades, des légumes et peu de graisse est la meilleure solution. Même si vous mangez des aliments cuits, supprimez les fritures, ne mangez que des aliments cuits à la vapeur.

Consommer au moins 80% de cru et limiter le gras vous fera un bien fou !

Ce qui est formidable avec l'alimentation crue vegan, c'est qu'on ressent très très vite un surcroît d'énergie, une envie de bouger. Et plus on bouge, plus on fait de sport, plus on a de l'énergie. C'est un véritable cercle vertueux !

D'autres paramètres agissent en synergie avec l'alimentation et le sport, comme le fait d'avoir un bon sommeil, de bien s'hydrater tout le long de la journée, et d'apprendre à gérer son stress et les conflits rencontrés dans la journée.

***En route pour bouger, bouger et bouger !***

---



Après la course des 10 km de Paris centre

Cette photo a été prise après notre course des 10 km de Paris Centre en 2013 !

L'alimentation crue, vegan m'a (nous a) donné des ailes pour tant de choses dans ma vie. Et notamment pour le sport, bien sûr !

Je vous incite à en faire autant et à vous dépenser, à bouger, à sortir, à faire du sport encore et encore un peu plus !

Et aussi, comme nous, à vous inscrire aux compétitions organisées dans votre ville.

## Trouver la motivation et l'énergie pour faire du sport

Qui n'a pas franchi, exténuée, à bout d'efforts la ligne d'arrivée d'une course, ne peut pas savoir quel immense plaisir c'est ! Le bonheur, l'euphorie, la fierté d'avoir fait son maximum ! (Avec aussitôt après, l'envie de recommencer, mais mieux !)

Je vous le souhaite en tout cas. Vivez à fond avec l'alimentation crue vegan :)

J'espère vous entraîner avec moi dans le cercle vertueux de la santé ! \*

Et pour bien manger, voici [mes e-books de cuisine](#) :

<p><b>101 Recettes crues</b></p>  <p><b>NOUVEAU</b> Toutes les recettes du blog de 2012- début 2015,</p>	<p><b>Méthode + Livre</b></p>  <p>Minceur et santé ! Vidéos, Audio, Ebooks</p>	<p><b>Menus Crus</b></p>  <p>60 recettes+Sauces offertes, Ebooks</p>
<p><b>Dîners crus</b></p>  <p>Recettes crues végétaliennes, Ebook</p>	<p><b>Desserts crus</b></p>  <p>41 succulentes recettes, Ebook</p>	<p><b>Tables de fête !</b></p>  <p>10 menus complets, Ebook</p>
<p><b>Carnet d'idées</b></p>  <p>118 idées repas, Ebook</p>	<p><b>Des salades !</b></p>  <p>50 recettes salées, Ebook</p>	<p><b>Choux &amp; co</b></p>  <p>Légumes crus, Ebook</p>



*\* Si vous n'avez jamais fait de sport ou si vous n'en faites plus depuis longtemps, je vous suggère de commencer doucement pour augmenter vos efforts petit à petit. Il est même conseillé de vous assurer auprès de votre médecin traitant que vous êtes à même de faire des efforts intenses et/ou de longue durée, voyez avec lui quels types de sports conviennent le mieux à votre condition physique du moment.*

