

## Pourquoi pratiquer une activité physique ?

L'activité physique est l'ensemble d'activités qui réunit tous les mouvements du quotidien, les activités de loisirs et la pratique sportive.

Bouger, nous en avons besoin ; mais savez-vous pourquoi c'est si important ? Dans cet article, découvrez pourquoi pratiquer une activité physique est bon pour le corps et le mental.

### Activité physique : les bénéfices pour le bien-être physique et psychique

La pratique d'une activité physique est bénéfique pour notre corps et notre mental. L'activité physique et sportive améliore la qualité et la quantité de sommeil, contribue à une meilleure gestion du stress et réduit l'anxiété ou la dépression.

De plus, elle peut diminuer les risques de diabète, de lombalgies ou d'obésité. Elle atténue également les signes de l'arthrite ou protège contre l'apparition des troubles cardiovasculaires.

D'autre part, une activité physique régulière modérée est bonne pour le microbiote contrairement à la sédentarité qui va favoriser une dysbiose.

Enfin, pour un meilleur confort digestif, il est préférable de pratiquer une activité physique à distance des repas.



Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia

