



Magalie LIETAERT

Marathonienne

J'ai 50 ans, je suis mariée depuis 25ans, j'ai 3 enfants (25 ans, 21 ans et 14 ans) je suis IBODE (infirmière de bloc opératoire Diplômée d'État). Je suis actuellement une formation de BTS diététique via le CNED. Je ne cherche pas forcément à obtenir le diplôme, mais plutôt à mieux comprendre le rôle de l'alimentation dans le fonctionnement du corps humain et comment résoudre ou améliorer notre santé grâce à celle-ci. Bref vieillir en bonne santé, et continuer, pour ma part à augmenter mes performances sportives.

Mon but, dans un futur très proche, est de pouvoir faire profiter de mes connaissances et de mon expérience en matière d'alimentation et de sport. Les deux sont indissociables...

COMMENT ET POURQUOI JE M'INTERRESSE À CES DEUX PILLIERS DE LA SANTÉ ?

Il y a 3 ans maintenant, j'ai effectué des examens de laboratoire assez complets, glycémie à jeun, le foie le cholestérol..... bref les résultats n'étaient vraiment pas bons pour une femme de 47 ans sans surpoids majeurs qui était déjà assez active. A ce moment-là je fumais 1 paquet par jour !!! J'ai eu un déclic je suis partie 1 semaine seule en Espagne j'ai acheté un paquet de cigarette j'en ai fumé 1 et jeté les autres. J'ai commencé à me renseigner sur l'alimentation à indice glycémique bas (car je débutais un pré diabète) j'ai acheté plusieurs livres. J'ai repris le sport avec comme objectif de faire le marathon de New York un jour...donc running et inscription à plusieurs courses. Bref, remise en question et travail sur moi.

RÉSUTATS :

1 an après -8kg (de gras et + 3 de muscles), normalisation de ma glycémie à jeun, mon taux de mauvais cholestérol est normalisé aussi , je n'ai plus de malaise hypoglycémique, ma peau est plus lisse j'ai une pêche d'enfer et je suis très rarement malade.

Aujourd'hui je me suis définitivement résolue à adopter une alimentation à IGbas ou moyen car elle n'impose aucune restriction ni aucune frustration et surtout elle est adaptée aux sportifs et moins sportif.

Mes petits défis du début se sont transformés en une discipline de vie avec de nouvelles habitudes :

- ENTRAINEMENTS
- ALIMENTATION GOURMANDE SAIN ET EQUILIBRE
- PLANNING CHARGÉ MAIS ÉQUILIBRE.
- MENTAL INCROYABLE
- SOMMEIL AMÉLIORE
- LE SOURIRE ET LA PÊCHE
- ET UN MEILLEUR SOMMEIL...



mon petit déjeuner post entraînement

En conclusion je souhaite pouvoir aider d'autres personnes dans cette démarche du mieux vivre en bonne santé et plus longtemps grâce à l'alimentation et au sport, la ménopause, le pré-diabète, les plannings chargés, les aléas de la vie ne doivent pas servir d'excuses à la sédentarité et à la malbouffe on peut faire autrement sans sacrifier le plaisir de manger et d'être avec les autres....

Merci à Emmanuelle de me permettre d'être parmi vous.