Vitamines, protéines, minéraux… que peut-on utiliser sans aucun danger pour sa santé lorsque l'on pratique un sport, même en amateur ? Est-il vraiment nécessaire de prendre de la créatine, alors qu'elle se trouve à l'état naturel dans notre corps ?

Eureka sport
> " http://www.eureka-sport.com/maquette/index.php3 "

Nous avons tous besoin de bouger, de faire du sport. Cela est vital pour notre santé. Mais ce besoin doit s'assimiler à un plaisir et non à une pratique du "viser toujours plus haut" ou de la recherche de la meilleure performance à tout prix.

L'obligation de résultat se retrouve dans la constance : il ne sert à rien de faire 20 kms à pied en une journée si le reste de la semaine se passe avec les pieds dans les pantoufles. Effectuer une demi-heure à une heure de sport tous les jours (été comme hiver, par temps de pluie ou dans la neige) est bien plus salutaire et vous ne vous en sentirez que beaucoup mieux.

Quant aux compétiteurs, se doper par n'importe quel moyen ne peut, à la longue, que leur être nuisible. Utiliser une substance nocive pour améliorer ses résultats, se retrouver sur la première marche du podium à tout prix, être couvert de lauriers par des moyens illégaux est indigne d'un sportif de ce nom.

Eureka sport est un site qui a la particularité de s'adresser à tous : que vous soyez adolescent, coureur du dimanche, sénior ou athlète confirmé. Des conseils très avisés vous sont donnés. Vous pouvez également avoir accès à des travaux d'étudiants concernent la créatine, le surentraînement, l'hormone de croissance ou la douleur de l'enfant.

Des réponses aux questions que vous vous posez sur le délicat sujet du dopage (et d'autres encore) vous sont aussi fournies par un professeur de la Faculté de Médecine de Montpellier.

La santé passe par le sport, mais le sport dépend aussi d'une bonne santé. L'un est indissociable de l'autre.