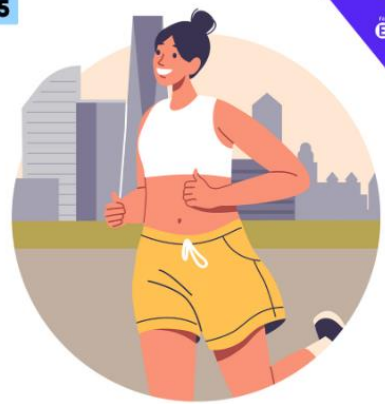




SANTÉ

COMMENT INTÉGRER LE SPORT DANS VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE ?

1/5



COMMENCER PETIT

Inutile de viser trop haut dès le départ. 10 à 20 minutes par jour suffisent pour installer une habitude durable.

2/5



PROFITER DES MOMENTS DU QUOTIDIEN

Marcher pour se déplacer, prendre les escaliers ou bouger pendant les pauses permet d'augmenter facilement son niveau d'activité.


3/5



PLANIFIER SES SÉANCES

Bloquer un créneau dans son agenda aide à rendre l'activité physique prioritaire et régulière.

4/5



TROUVER UNE ACTIVITÉ PLAISIR

Choisir une activité que vous aimez augmente fortement les chances de rester motivé sur le long terme.

5/5



ÊTRE RÉGULIER

La constance est plus efficace que l'intensité ponctuelle. Mieux vaut bouger un peu chaque semaine que rarement et trop fort.