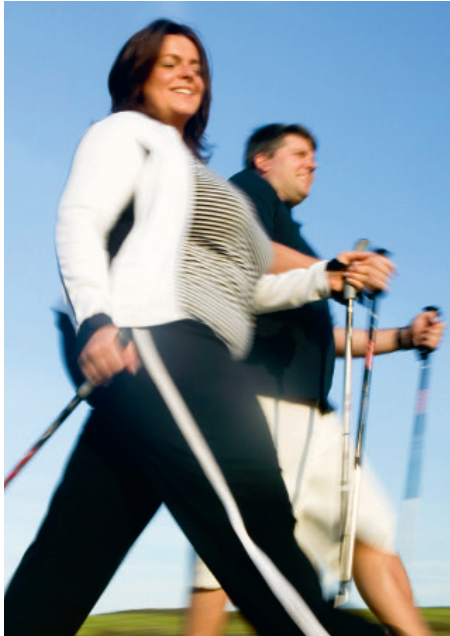




Activité physique

Il ne s'agit pas de battre des records. N'oubliez cependant pas l'exercice physique et le sport, car ils activent le métabolisme et favorisent la perte de poids. Peu importe le type de sport: choisissez de préférence une activité qui vous plaît!



Pas besoin de vous ruiner pour bouger. De bonnes baskets et des vêtements appropriés suffisent.

Quelques conseils

- Si jusqu'ici, vous ne pratiquiez aucun sport, commencez par prévoir une séance par semaine. Augmentez peu à peu le temps que vous consacrez au sport.
- Votre objectif: bouger chaque jour et faire du sport plusieurs fois par semaine.

Adoptez un style de vie plus actif

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant.
- À midi, faites une petite promenade.
- Allez au supermarché ou au travail à vélo; profitez-en pour faire un petit détour.
- Sortez du bus ou du tram un arrêt avant votre destination, et terminez à pied.
- Garez votre voiture à quelques mètres de chez vous plutôt que devant la porte, cela vous oblige à marcher un peu.

Prémunissez-vous contre les baisses de motivation

- Inscrivez-vous dans une salle de gym ou faites-vous offrir un abonnement pour votre anniversaire.
- Inscrivez le sport dans votre agenda et n'annulez pas. Ainsi, vous ne risquez pas d'oublier ou d'avoir un autre rendez-vous à l'heure du sport.
- Emmenez vos amis avec vous, cela constitue une bonne motivation.
- Faites quelques exercices le matin ou le soir. On trouve toujours quelques minutes pour faire de la gymnastique.
- Ne vous laissez pas démoraliser par la pluie: profitez-en pour aller nager ou pour vous initier à un nouveau sport, par exemple l'escalade en salle.

Vos activités sportives (type d'activité et durée):

Nouvelle activité à essayer:
