



Plan des activités sportives et anti-stress

Mettez le sport et la détente au programme de vos journées. Il vaut la peine de planifier ces moments. Ne faites pas un démarrage en trombe, mais augmentez peu à peu votre activité physique. Chaque jour, vous devriez idéalement pratiquer 30 minutes d'exercice au moins, passer 10 à 30 minutes au soleil, dormir suffisamment et vous accorder des moments de détente. Consacrez de plus en plus de temps au sport d'endurance et à la musculation, jusqu'à en pratiquer deux à trois fois par semaine.

Type et durée des activités prévues cette semaine (semaine . . .)

	Sport et exercice	Détente	Heures de sommeil
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			