

# Soyez active Mangez bien Soyez vous-même

10 étapes pour être en meilleure santé

Il est temps d'adopter de nouvelles mesures pour être plus heureuse et en meilleure santé.

## Soyez active

### Chaque effort compte

Allez promener le chien, jouez avec vos enfants, ratissez les feuilles et empruntez l'escalier. Plus vous serez active dans votre vie quotidienne, meilleure sera votre santé. Restez en mouvement. Portez-vous bien. Amusez-vous!

### Commencez par de petits changements

Commencez par faire seulement 10 minutes d'activité de plus par jour puis, une fois que vous aurez incorporé cette activité à votre régime de vie, augmentez-en progressivement la durée. Envisagez de faire au moins 30 minutes d'activité par jour, que ce soit 30 minutes à la fois ou trois séances de 10 minutes réparties tout au long de la journée. Soyez active, rien que pour le plaisir. Vous verrez comme votre corps s'en portera mieux.

### Fixez-vous des objectifs réalistes

N'oubliez pas que votre objectif ultime est d'être en meilleure santé. Fixez-vous des objectifs d'activité réalisables et vous aurez plus de chances de demeurer active. Optez pour des activités qui accroîtront votre vitalité.

## Mangez bien

### La variété accroît le plaisir

Un régime alimentaire sain comprend une grande variété d'aliments – même des desserts alléchants de temps à autre. Mangez les aliments

que vous aimez et maintenez l'équilibre, grâce à des choix sains et à des portions raisonnables.

## Écoutez les signaux que vous envoie votre corps

Avez-vous vraiment faim? S'est-il écoulé quatre heures depuis votre dernier repas ou goûter? Votre estomac gargouille-t-il? Écoutez votre corps... vous avez peut-être besoin d'une autre forme de nutrition, comme le sommeil, de l'air frais, de l'eau fraîche ou peut-être seulement d'un changement de rythme. Faites confiance à votre instinct.

## Le message de 20 minutes

Le message de satiété met 20 minutes pour se rendre de l'estomac au cerveau. Ralentissez et prenez le temps de savourer vos aliments! Délectez-vous de la couleur, de l'arôme, du goût et de la texture de chaque bouchée avant d'en reprendre... cela ne sera peut-être pas nécessaire. Soyez à l'écoute de votre corps.

## La santé est une expérience qui dure toute une vie

Ne comptez pas sur une solution miracle pour assurer votre santé à long terme. Si un plan de repas promet des « résultats immédiats » et semble trop beau pour être vrai, c'est sans doute qu'il l'est. Mangez des repas équilibrés et nourrissants. Soyez active. Profitez de la vie.

## Soyez vous-même

### Prenez plaisir à être unique

Tout comme vos empreintes digitales, votre corps est unique; il est le résultat de la génétique, de votre mode de vie et de vos expériences. Cessez de le comparer à d'autres et misez sur ce que vous avez de meilleur. Adoptez une attitude saine envers la vie.

### Transformez les négatifs en positifs

Sachez reconnaître les gens et les événements qui déclenchent des sentiments négatifs à propos de votre image corporelle. Élaborez des stratégies pour aborder ces situations. Ne laissez pas les autres contrôler votre bonheur – vous seule détenez ce pouvoir.

### Sachez vous apprécier

Dressez une liste des aspects de vous-même que vous aimez vraiment et concentrez-vous sur ces attributs. La liste peut comprendre l'humour, l'intelligence, la générosité ou l'enthousiasme. Ayez une attitude saine et mettez l'accent sur votre intérieur.



## Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même