

Soyez active

10 étapes pour être en meilleure santé

Mesurez-vous votre niveau d'activité seulement par la distance parcourue sur le tapis roulant?

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

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.

Faites une activité qui vous plaît

Vous n'aimez pas les sports organisés? Qu'à cela ne tienne. Trouvez une activité qui vous plaît – marchez, patinez, jardinez ou dansez aux sons de la musique dans votre salon. Choisissez une activité que vous aimez et vous serez ravie d'être active!

Allez-y avec une amie

Vous pourrez accroître votre niveau d'activité plus facilement si vous le faites avec quelqu'un d'autre. Au lieu de bavarder en prenant le café

avec une amie, allez plutôt faire une promenade à pied avec elle. Allez marcher avec une collègue de travail à midi pour prendre l'air. Essayez de rire un peu et de vous amuser en faisant votre activité.

Faites-en une affaire de famille

Planifiez une activité avec votre famille une fois par semaine. Faites du vélo, du patin ou une promenade dans le parc. Trouvez des occasions de combiner santé et famille pour jouir davantage de la vie. Les moments passés en famille et votre santé sont des biens irremplaçables.

Passez à l'action

Devenez membre de votre centre récréatif local, d'une équipe sportive ou d'un centre de conditionnement physique pour rencontrer des gens et devenir physiquement active. Les activités de groupe sont une source de motivation et de plaisir pour tous.

Sachez apprécier votre corps

Prenez conscience de la façon dont votre corps bouge – commencez la journée en faisant de simples étirements pour vous revigorer et vous aider à démarrer. Appréciez ce dont votre corps est capable et apprenez à en prendre soin. Nourrissez-le régulièrement d'aliments et d'activité pour le garder en bonne santé.

Empruntez le chien d'un voisin

Non seulement vous apprécierez un nouveau genre de compagnie, mais la promenade du matin et du soir avec un chien prolongera votre vie et en améliorera la qualité. Vous bénéficierez tous les deux de l'activité qui est essentielle pour rester en bonne santé!

Songez aux bienfaits que vous en tirerez

La pratique régulière d'une activité physique accroîtra votre niveau d'énergie, réduira votre stress, améliorera votre sommeil, vous aidera à contrôler votre poids, vous protégera contre bon nombre de maladies et... qui plus est... vous vous porterez vraiment bien! Sachez reconnaître ce dont votre corps a besoin pour être vigoureux et en bonne santé.



L'activité physique ajoute une dimension de plus à votre vie... plus d'énergie... plus de plaisir... et des années de plus en meilleure santé.

Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même