

Q.

Comment puis-je faire de l'exercice si je suis toujours occupé?

A.

Avez-vous déjà eu l'impression d'être trop occupé pour faire de l'exercice?

Le travail, la famille et tout ce qui figure sur votre liste de choses à faire vous obligent à être toujours sur la brèche. Et vous êtes incapable de trouver le temps.

Vous n'êtes pas seul. Environ 80 % des adultes ne parviennent pas à faire la quantité minimale d'exercice (150 minutes par semaine).¹

Mais attention... les personnes qui NE FONT PAS D'EXERCICE sont plus susceptibles d'avoir des problèmes comme :

- Dépression
- Diabète
- Maladie cardiaque
- Tension artérielle élevée
- Taux de cholestérol élevé
- Certains types de cancer
- Perte de mémoire due à l'âge
- Gain de poids et obésité

Heureusement, même si vous êtes très occupé, vous pouvez faire de l'exercice régulièrement. Et vous n'avez pas besoin de courir un marathon, de consacrer des sommes considérables au conditionnement physique ou de passer des heures dans une salle de sport.

Vous pouvez améliorer votre santé en faisant de l'exercice par tranches de 10 minutes. Certainement, vous avez 10 minutes ici et là dans la journée, non?

Même si vous êtes très occupé, vous pouvez faire de l'exercice régulièrement. Voici comment le faire :

1. Priorisez l'exercice

Le fait de prendre soin de sa santé en faisant de l'exercice est payant. Une étude récente de l'université de Harvard a révélé que la pratique d'un



exercice physique pendant au moins 150 minutes par semaine réduisait le risque de décès prématuré de 31 %.² En faisant de l'exercice, vous ne perdez pas de temps. En réalité, vous gagnez du temps.

2. Essayez une séance d'entraînement de 10 minutes

Vous manquez de temps? Au lieu de sauter une séance d'entraînement, prévoyez de courtes séances ici et là.

- Prenez une marche
- Roulez à vélo
- Choisissez une vidéo d'entraînement et laissez-vous guider
- Pratiquez vos exercices préférés pendant seulement 10 minutes

Visez 30 minutes d'exercice ou d'activité par jour. C'est seulement trois sessions de 10 minutes.

3. Organisez une séance d'entraînement le matin ou le soir

À quoi ressemble votre routine du matin ou du soir?

Examinez de plus près la manière dont vous passez votre temps en début ou en fin de journée. Si vous êtes toujours occupé et en route, essayez ceci...

Réveillez-vous quelques minutes plus tôt que d'habitude OU planifiez de faire de l'exercice avant de vous coucher.

Si vous ne faites pas d'exercice du tout, commencez par 10 minutes. Ça vaut la peine.

L'activité physique régulière peut aider :

- Améliorer le sommeil
- Réduire l'anxiété
- Réduire la tension musculaire
- Diminuer le stress
- Réduire le risque de maladies chroniques

ASK THE DOCTOR *Wellness*

4. Soyez actif pendant la fin de semaine

Il est possible que votre semaine de travail soit toujours frénétique. Genre... vous êtes débordé de rendez-vous, de réunions et d'autres activités.

Si vous n'avez pas le temps de faire de l'exercice au cours de la semaine, prévoyez d'être actif pendant la fin de semaine. Vous pouvez consacrer du temps à des choses comme :

- La marche
- Le vélo
- Le tennis
- Une partie de golf
- L'exercice au gym
- Travail dans le jardin

Servez-vous de la fin de semaine pour rattraper le temps perdu en faisant au moins 150 minutes d'exercice par semaine.

5. Allez plus vite

Si vous êtes toujours débordé, vous êtes probablement accoutumé au rythme effréné de la vie. C'est aussi une façon judicieuse de faire de l'exercice lorsque vous manquez de temps.

Les recherches ont démontré que faire de l'exercice par courtes tranches de 10 minutes peut améliorer l'humeur et promouvoir la santé.³ Essayez ceci :

- Dépêchez-vous pour faire un entraînement de 10 minutes
- Marchez vivement pour vous rendre à vos rendez-vous.
- Marchez rapidement pour monter les escaliers.
- Faites la course dans l'épicerie pour faire vos achats.
- Nettoyez votre maison en un temps record.

C'est un moyen de plus de vous aider à faire 30 minutes d'exercice par jour et d'en tirer les profits. Même si vous êtes occupé, vous pouvez toujours trouver le temps de faire de l'exercice.