



## Le temps s'écoule...

Pensez-y de cette façon. Nous avons tous les mêmes 1 440 minutes dans une journée. Pouvez-vous consacrer seulement 30 minutes par jour à être plus actif? Ça vaut la peine.

Les recherches ont démontré que les personnes qui sont actives pendant au moins 30 minutes par jour ont DEUX fois plus de chances d'éviter :2

- Accident vasculaire cérébral
- Maladie cardiaque
- Diabète
- Obésité
- Certains types de cancer

Les personnes actives ont deux fois plus de chances de se sentir plus heureuses et de vivre plus longtemps que les personnes sédentaires.

## Faites un essai : Dix raisons d'être plus actif

Vous êtes toujours d'avis que 30 minutes, c'est trop? Si vous n'avez pas le temps de suivre une séance à la salle de sport ou de faire une promenade de 30 minutes, essayez de faire des séances de 5 minutes plusieurs fois par jour. Essayez-le et voyez comment vous vous sentez. La recherche révèle que l'activité physique peut :

1. Améliorer le sommeil
2. Maintenir le poids

3. Améliorer la force et la flexibilité
4. Baisser le taux de cholestérol
5. Améliorer la santé cardiaque
6. Renforcer les os
7. Baisser la pression artérielle
8. Améliorer l'humeur
9. Réduire le stress et l'anxiété
- 10.10. Baisser la graisse corporelle

## Votre entraînement préféré? Faites votre affaire en 30 minutes

Il faut viser au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Mais ne choisissez pas une activité qui vous fait horreur. Vous serez malheureux, et vous finirez par ne plus vouloir le faire. La meilleure séance d'entraînement est celle que l'on fait réellement. Choisissez une activité que vous aimez et bougez. Essayez :

- La marche
- La natation
- Le vélo
- La course à pied
- La randonnée
- La danse
- Le yoga
- Le jardinage
- La levée de poids

Suivre un cours de mise en forme Walking

Comment être actif à la maison  
<https://tinyurl.com/ts6nman>

Enregistrez votre niveau d'activité  
<https://tinyurl.com/3edbrjwm>

## Treize façons créatives d'être plus actif



Vous vous demandez toujours comment vous pouvez intégrer 30 minutes d'activité physique dans votre journée? Si vous manquez de temps pour une séance d'entraînement de 30 minutes, voici quelques astuces faciles et créatives pour être plus actif, sans avoir besoin d'une séance d'entraînement officielle ou d'un abonnement à un centre de mise en forme :

1. Prenez les escaliers.
2. Organisez une réunion à pied au travail.
3. Marchez pour délivrer un message à quelqu'un (au lieu de crier, d'appeler ou d'envoyer un SMS).
4. Utilisez un bureau qui vous permet de travailler en position debout.
5. Promenez votre chien.
6. Faites de l'exercice pendant les publicités (sauts à écarts, pompes, redressements, squats).
7. Nettoyez la maison... RAPIDEMENT.
8. Jouez dans un parc (balançoires, aire de jeux, jeux, sports).
9. Servez-vous de votre équipement d'exercice à domicile (vélo, tapis roulant, poids).
10. Stationnez à distance lorsque vous faites du magasinage pour augmenter le nombre de pas quotidiens.
11. Marchez rapidement dans le magasin lorsque vous faites vos achats.
12. Travaillez dans le jardin.
13. Promenez-vous quand vous êtes au téléphone

Vous êtes maintenant capable d'être plus actif, même si vous manquez de temps. Prévoyez une séance d'entraînement de 30 minutes ou divisez-la en petites séances d'activité physique. Vous allez vous sentir mieux, être en meilleure santé et vivre plus longtemps.