

La remise en forme en quelques



DÉFI:

Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

Exigences pour relever ce Défi santé

1. Lire « La remise en forme en quelques minutes par jour ».
2. Définir un plan d'exercice de 10 à 30 minutes par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas



Trop occupé pour faire de l'exercice? On peut facilement penser qu'on est trop occupé. Il y a beaucoup de choses qui sont en concurrence pour votre attention... le travail, la famille, les passe-temps, les loisirs. Et il n'y a pas assez d'heures dans la journée... n'est-ce pas?

Alors, vous sautez une séance d'entraînement. Vous cessez de vous promener tous les jours. Vous n'allez plus au gymnase. Et peu à peu, d'autres choses occupent votre horaire. Cela vous est-il déjà arrivé?

Au début, on dirait que ce n'est pas grave. Mais les choses évoluent à petits pas. Vous gagnez un peu de poids. Il est plus difficile de monter les escaliers sans être à bout de souffle. Vous êtes plus à risque pour les maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et l'obésité. Ou bien vous commencez tout simplement à vous sentir léthargique?

QUESTIONNAIRE : Pouvez-vous vous remettre en forme en quelques minutes par jour?

- | | V | F | |
|----|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut passer des heures au gymnase ou à l'entraînement pour se mettre en forme et se maintenir en forme. |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il est possible d'améliorer sa santé en faisant seulement 10 à 30 minutes d'exercice par jour. |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Si vous faites seulement un peu d'exercice, cela ne contribue pas vraiment à contrôler le poids ou à prévenir les maladies. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La pratique d'exercices en blocs de 10 minutes, trois fois par jour, offre les mêmes avantages pour la santé qu'une séance d'entraînement plus longue. |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les exercices aérobies et anaérobies favorisent le renforcement du cœur, des poumons, des os et des muscles. |

Vérifiez vos réponses ci-dessous. Si vous avez fourni une réponse incorrecte à l'une de ces allégations, il vous serait utile d'en apprendre davantage sur la manière dont vous pouvez vous mettre en forme en quelques minutes par jour. Même si vous manquez de temps, 10 minutes d'exercice suffisent pour améliorer votre santé, stimuler votre humeur et vous aider à vous sentir mieux.

Réponses : 1. Faux. 2. Vrai. 3. Faux. 4. Vrai. 5.

Ça vous dit quelque chose? On estime que 77 % des adultes manquent d'exercice.¹ Mais il est possible de faire autrement, même si vous manquez de temps.

Vérifiez votre calendrier. Vérifiez votre horaire. Vérifiez votre liste de choses à faire. Ou prenez tout simplement votre cellulaire, tout est là, non? Si vous avez au moins d'une demi-heure à votre disposition, vous pouvez vous mettre en forme en quelques minutes par jour. Et vous n'avez même pas besoin de vous rendre au gymnase, d'acheter du matériel ou d'engager un entraîneur.

Vous voulez être en meilleure santé, vous sentir mieux et faire un peu plus d'exercice? Relevez le Défi santé d'un mois pour vous remettre en forme en quelques minutes par jour.

Assurez-vous que votre entraînement vous convient <https://tinyurl.com/vycsa3jv>