

Activités physiques

Comment rester motivé à long terme

- Prendre une pause (Pas plus de deux semaines)
- Être positif
- Créer/trouver un groupe support (Amis, membres de la famille, collègues de travail, étrangers ayant un but commun, etc)
- Regarder et lire des histoires motivantes
- Faire des activités pour la saison actuelle
- Développer un plan d'action réaliste
- Se fixer des objectifs à courts et à long terme
- Évaluer votre progrès et vous récompenser
- Faire activités amusantes
- Ne pas oublier la signification de votre objectif
- Encourager le changement
 - Environnement
 - Musique
 - Horaire
 - Défis/ Objectifs
 - Équipements
 - Vêtements
 - Exercices

N'oubliez pas que c'est vous qui êtes en charge de votre santé! Lorsque vous avez une rechute, au lieu de vous culpabiliser, retirez une leçon de votre expérience. Recommencez doucement vos démarches vers votre objectif à long terme en accomplissant des objectifs à courts terme.

Une marche à la fois...

