

PENSE-BÊTE!

Stratégie d'adoption d'un mode de vie sain et actif

1. Connaître l'effet de tes habitudes de vie actuelles sur ta santé et ton bien-être.
2. Évaluer la qualité de tes habitudes de vie actuelles.
3. Élaborer un plan d'action personnel visant à modifier certaines de tes habitudes de vie actuelles et à inclure la pratique régulière d'au moins une activité physique dans ton agenda à raison d'au moins trois fois par semaine.
4. Mettre en pratique ton plan d'action en lien avec tes objectifs personnels sur une période de huit semaines.
5. Faire le bilan de ton expérience et mesurer tes résultats.