



Naturopathie Nutrition Micronutrition

[www.embellirsasante.fr](http://www.embellirsasante.fr)

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

## TON PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Trouver une activité physique est indispensable pour une bonne santé, pour la perte de poids et le maintien de son poids idéal.

Toutefois il est essentiel de **faire du sport avec plaisir**.

L'idée va être de finir par avoir envie de tes rendez-vous sportifs. La plupart des gens témoignent qu'ils finissent par aimer ça, et que cela leur manque même quand ils ne peuvent pas y aller.

**Trouver une activité physique qui te plaise sera très motivant.**

### JE TROUVE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Je réfléchis à ce que je pourrais faire qui me procure un certain plaisir : danse, natation, fitness, cardio, marche nordique ...
- Je vérifie que mon idée soit compatible avec mon mode de vie (adresses proches de chez moi) et mon emploi du temps
- Pour m'aider dans ma motivation, je choisis une jolie tenue de sport

### JE FAIS DE LA PLACE DANS MA VIE

- Une activité physique étant indispensable pour avoir une bonne santé et vitalité, **je la fais passer parmi Mes priorités**
- Je réfléchis à mon emploi du temps et je m'arrange pour y caser mon activité physique
- Je considère mon activité physique comme un **RDV avec moi-même, un moment que je m'offre pour moi**
- Si un jour je n'ai pas pu me rendre à mon rendez-vous sportif, je m'arrange pour rattraper cela dès que possible

### JE M'ENGAGE

- Je m'engage avec moi-même à adopter ce nouveau mode de vie, cultiver son corps et sa santé est désormais une valeur pour moi
- Je parle à mon entourage de ma remise au sport, je partage mes premières sensations

## MON PROGRAMME SANTÉ VITALITÉ MINCEUR :

- Je bouge le plus possible à toute occasion (escaliers, marche)
- **Je trouve une activité physique motivante : marche rapide, vélo, running, natation, fitness ..**
- Si je peux, j'alterne entre :
  - Une activité qui me fait transpirer (footing, natation, vélo elliptique, fitness)
  - Du renforcement musculaire (5 tibétains, musculation, Pilates)
  - Une activité qui me relaxe (marche, yoga, stretching, 5 tibétains)
- **Je bloque 2 à 3 créneaux dans ma semaine : non-négociable !**
  - 2 fois 1 heure par semaine
  - Ou 3 fois 45 minutes par semaine
  - Ou 30 minutes par jour
- **Je pratique 3 fois par semaine de préférence le matin à jeun une activité physique sous forme de HIIT (voir fiche pratique La magie du sport)**