

Partir du bon pied capsule 1

Durant la journée, prenez le temps de pratiquer une activité physique et vous en constaterez les nombreux bienfaits. Sortez faire de l'exercice : vous verrez la tension se dissiper, la colère se calmer. L'activité régulière allège le pas, colore le teint et égaye la vie. Vous vous sentirez à nouveau jeune, en santé et heureux.

Il n'est pas tellement difficile de se mettre en forme - la difficulté est de commencer. Alors... avant la première marche, la première longueur de piscine et le premier kilomètre à bicyclette, lisez les conseils suivants.

Ils vous aideront à partir du bon pied.



Établir une routine.

Retraité(e) ou non, réservez à l'exercice un moment approprié; matin, après-midi ou soir, soit le temps qui vous convient le mieux. Faites des essais et découvrez ce qui vous plaît.

Penser à l'accessibilité.

Certaines activités sont plus accessibles que d'autres. Ainsi, il peut être plus commode pour vous de marcher ou d'enfourcher votre bicyclette que de suivre un cours de natation ou d'exercice. Assurez-vous que votre activité vous intéresse suffisamment pour que vous y participiez malgré le déplacement qu'il peut nécessiter.

Ne pas se presser.

Réservez assez de temps pour pratiquer votre activité physique. Les rendez-vous et obligations pressantes peuvent rendre esclave de l'heure et annuler une grande part des bienfaits que l'activité procure. N'oubliez pas que l'exercice est censé être un loisir apportant détente et renouvellement.

Éviter l'ennui.

S'il est parfois bon d'avoir une routine, il est aussi bénéfique de vous en départir lorsqu'elle vous pèse. Chacun a les moyens de vaincre l'ennui. Ne soyez pas esclave d'un programme qui vous lasse; apportez-lui quelques changements et vous y reprendrez vite goût.

Tenir un carnet personnel.

Se récompenser. Notez vos activités, tenez compte des séances manquées, enregistrez vos progrès. Offrez-vous une gâterie lors de buts atteints.

Se trouver un soutien moral.

Joignez-vous à une classe si cela peut vous aider à suivre votre programme. Ou encore, faites de l'exercice avec un(e) voisin(e) ou un(e) ami(e) si vous ne voulez pas être seul(e) mais que l'idée d'un groupe ne vous intéresse pas. À deux, vous pourrez vous encourager mutuellement.

Faire preuve de patience.

Ne vous attendez pas à retrouver une bonne condition physique du jour au lendemain. Comme dans toute entreprise d'envergure, tout vient à point à celui qui sait attendre ... et mettre l'effort nécessaire! Si vous poussez trop votre corps, il deviendra rebelle; si, au contraire, vous êtes raisonnable et le ménagez, il accomplira des merveilles.