



Champion de son temps

Troquez le manque de temps par ces 5 astuces pour être plus actif

1. Écrivez les **avantages** d'être plus actif et les inconvénients de demeurer inactif.
2. Augmentez votre confiance en vous par une seule séance pour le **plaisir**, pourquoi pas ?
3. Inscrivez-vous à une **activité familiale** pour intégrer le sport dans l'horaire de la famille.
4. Divisez votre temps d'écran en **3** et réservez le **1/3** de ce temps à de l'activité physique.
5. Lisez sur les **bienfaits** de l'activité physique et son impact positif sur votre niveau d'énergie.

