

Mon activité physique régulière

Quel que soit l'âge, la pratique régulière d'une activité physique agit non seulement sur la santé physique mais également sur le moral en contribuant au bien-être et à la qualité de vie.

Elle permet de :

- conserver son poids de forme,
- renforcer les os,
- développer la musculature,
- entretenir la souplesse des articulations,
- améliorer le souffle,
- protéger le cœur,
- réguler le sommeil,
- diminuer le risque de développer des maladies comme l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les maladies cardiaques...
- remonter son moral !



L'activité physique a également **un effet positif sur le bien-être, l'estime de soi, la sensation d'être en bonne santé**. Et c'est encore mieux en **extérieur** puisque l'exposition au soleil, même s'il est caché, permet au corps de **synthétiser la vitamine D**, une substance qui aide le calcium à se fixer sur les os et qui est donc essentielle pour prévenir l'ostéoporose.

Les dix règles d'or pour une activité physique adaptée

1. Choisissez une activité que vous aimez, celle qui vous motive le plus.
2. Fixez-vous des objectifs réalisables et raisonnables.
3. Commencez doucement en durée et en intensité.
4. Attendez au moins deux heures entre la fin du repas et le début de votre activité.
5. Adaptez votre effort à votre condition physique.
6. Buvez de l'eau pendant et après l'effort.
7. Si vous avez un « coup de barre », grignotez quelques fruits secs.
8. Stoppez votre activité si vous ressentez une douleur.
9. Apprenez à connaître vos limites, arrêtez-vous avant d'être épuisé.
10. Pratiquez régulièrement.

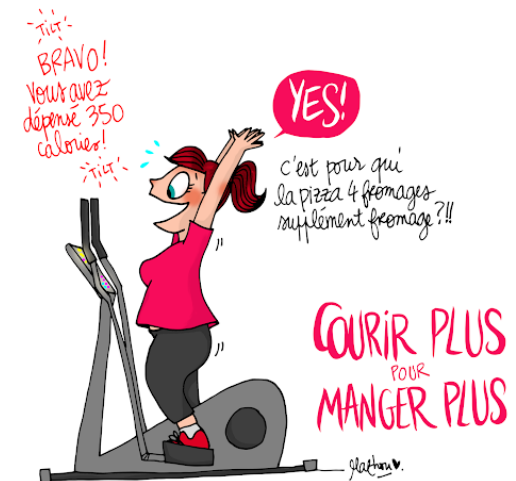
Je coche l'activité et je note la durée, il est important de garder une activité journalière pour se tenir en forme physique et morale !

BON COURAGE A TOUS !!

SEMAINE 2							AUTRE à préciser			
	7 min	Footing jardin	Vélo Appart.	Danse	Jonglage	Trampo jardin				
Lundi 23										
Mardi 24										
Mercredi 25										
Jeudi 26										
Vendredi 27										
Samedi 28										
Dimanche 29										



SEMAINE 4							AUTRE à préciser			
	7 min	Footing jardin	Vélo Appart.	Danse	Jonglage	Trampo jardin				
Lundi 6										
Mardi 7										
Mercredi 8										
Jeudi 9										
Vendredi 10										
Samedi 11										
Dimanche 12										



SEMAINE 5

AUTRE à préciser

	7 min	Footing jardin	Vélo Appart.	Danse	Jonglage	Trampo jardin				
Lundi 13										
Mardi 14										
Mercredi 15										
Jeudi 16										
Vendredi 17										
Samedi 18										
Dimanche 19										

