



# Défi cardio de 30 jours



Vous voulez plus d'énergie ? Vous essayez de perdre du poids ? Vous surveillez votre glycémie ou votre tension artérielle ? Vous voulez améliorer votre humeur ? L'activité cardiovasculaire peut vous aider !

Nous avons rassemblé des conseils d'experts, des informations utiles et de nouveaux exercices pour vous inciter à bouger.

Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : Visez 20 à 30 minutes d'activité cardiovasculaire modérée par jour. Il peut s'agir d'une marche rapide, d'une course ou d'un exercice spécifique que vous aimez. Ne vous inquiétez pas si vous manquez une journée, faites simplement de votre mieux pour prendre une nouvelle habitude saine. Il est temps d'allerde l'avant!



## Cochez tous les jours où vous avez consacré 30 minutes ou plus à une activité cardio.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main



Nous avons tous entendu dire que l'activité physique est bénéfique pour nous. Mais comment ? Découvrez par vous-même **les bienfaits de l'exercice physique** !



Pourquoi est-il important pour vous de pratiquer davantage d'activités cardio ? Que ce soit pour perdre quelques kilos, pour vous sentir plus énergique, pour gérer une maladie ou autre, écrivez votre raison. Gardez cette note à portée de main pour vous rappeler votre motivation !



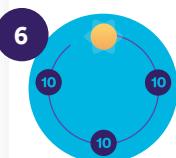
Ne vous contentez pas de dire que vous ferez de l'exercice. Planifiez-le. Réservez du temps dans votre agenda et traitez-le comme un rendez-vous important que vous ne voulez pas manquer.



L'exercice cardiovasculaire peut prendre la forme d'une course, d'un jogging ou même d'une marche rapide. Commencez là où vous vous sentez à l'aise. Puis augmentez progressivement votre niveau et relevez des défis au fil du temps.



Vous voulez sortir du jogging et de la marche ? **Les sauts écartés** sont un excellent moyen de faire battre votre cœur, même dans le confort de votre maison. Essayez-les pendant quelques minutes avant votre exercice cardio habituel.



Vous vous sentez trop occupé pour faire 30 minutes d'activité ? Il n'est pas nécessaire de tout faire d'un coup ! Les recherches montrent que trois séances de cardio de 10 minutes chacune, réparties dans la journée, peuvent être tout aussi efficaces. Faites de l'activité physique là où vous le pouvez - tout s'accumule.

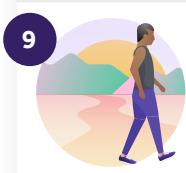
# Défi cardio de 30 jours



Faites le point sur les outils cardio dont vous disposez. Vous avez un tapis roulant à la maison ? Profitez-en. Vous avez accès à un vélo ou à un vélo elliptique dans votre salle de sport ? C'est parfait ! Le simple fait de monter les escaliers de votre maison ou de faire le tour du quartier peut faire battre votre cœur.



Il n'est pas facile de se sentir prêt à faire du cardio tous les jours. Voici quelques conseils utiles pour vous **motiver à faire de l'exercice**.



Faites du cardio au moment où vous avez le plus d'énergie. Peut-être que l'exercice du matin vous permet de commencer la journée du bon pied. Peut-être qu'une marche rapide pendant votre pause dîner vous donne de l'énergie pour l'après-midi. Ou encore, vous aimez courir après le souper. Changez de programme jusqu'à ce que vous trouviez le moment idéal.



Intervalles, montées de côtes, progressif et tempo : ces **différents styles d'activité cardio** peuvent avoir des avantages différents. Choisissez le style qui vous convient le mieux et qui correspond à vos objectifs.



Ne sous-estimez pas la danse ! Danser en permanence permet d'accélérer le rythme cardiaque et de faire passer le temps. Cherchez un cours de danse en ligne ou un cours en personne dans votre région, ou faites de la danse libre chez vous.



Vous avez l'impression que votre programme d'activité physique s'essouffle ? Vous avez cessé de perdre du poids ? Sortez de ce plateau grâce au **principe FITT**.



Sauter à la corde n'est pas seulement un passe-temps pour les enfants. C'est aussi un entraînement sérieux pour les adultes. Recherchez une corde à sauter dans les magasins ou en ligne, et amusez-vous !



Combien d'activité physique vous faut-il en réalité ? La Heart and Stroke Foundation recommande **150 minutes ou plus par semaine**. Si vous pouvez pratiquer 30 minutes d'activité physique ne serait-ce que 5 jours par semaine, vous atteindrez votre objectif.



Vous avez atteint la moitié du défi ! Notez les activités, les exercices et les moments de la journée qui vous ont le mieux permis de faire 30 minutes de cardio. Revenez sur cette liste en cas d'activité intense ou de difficultés.

# Défi cardio de 30 jours



Développez les muscles de vos bras et renforcez votre dos avec **des cercles de bras**. Il s'agit d'un moyen à faible impact pour faire un peu d'aérobic.

La boxe peut être une forme puissante de cardio. Elle brûle une tonne de calories et peut également vous aider à vous sentir plus fort et plus confiant.

Veillez à vous étirer pendant quelques minutes après votre séance de cardio. Allez-y lentement et maintenez chaque étirement pendant 20 à 30 secondes tout en respirant profondément.

Le cardio n'a pas à être une activité solitaire. **Rendez-le plus social** avec un compagnon d'exercice qui vous encouragera et vous aidera à tenir bon.

Vous voulez rendre les choses plus intéressantes ? Trouvez un sport actif que vous aimez. Une course de 30 minutes peut sembler longue, mais une partie de tennis ou de basket-ball de 30 minutes passe vite !

Il est courant de penser que plus on fait de cardio, plus on doit manger. Mais vos portions sont-elles adaptées à vos objectifs ? Voici **un guide utile sur les portions**.

Si vous avez accès à une salle de sport, vous pouvez vous amuser avec des cordes de combat. C'est un moyen très satisfaisant d'accélérer le rythme cardiaque !

La vie est souvent bien remplie. Et lorsque les emplois du temps se remplissent, l'exercice est souvent rayé du calendrier. Voici comment vous pouvez **continuer à faire de l'exercice cardiovasculaire même pendant vos journées les plus chargées**.

Changez votre cardio en fonction des saisons. Essayez de faire du ski ou des raquettes pendant les mois les plus froids, de la natation pendant les mois les plus chauds, et de la randonnée ou du vélo pendant les mois les plus doux.

# Défi cardio de 30 jours



25

Le temps ne permet pas toujours de faire de l'exercice. Heureusement, il existe une foule d'activités que vous pouvez pratiquer à l'intérieur ! Voici quelques **séances d'entraînement à l'abri des intempéries que vous pouvez faire à la maison**.



26

Faites le plein d'aliments qui vous donneront de l'énergie pour le cardio ! **L'assiette équilibrée** est un excellent guide pour savoir ce qu'il faut manger et en quelle quantité.



27

L'activité physique a pour effet de nous remonter le moral. Lorsque vous passez une mauvaise journée, pensez à l'exercice comme à un remède utile. Notez comment vous vous sentez avant et après votre séance de cardio.



28

Vous vous sentez bien après avoir relevé le défi ? Récompensez-vous ! Pas avec des friandises ou des en-cas, mais avec quelque chose qui favorise un mode de vie sain. Un bon livre, une nouvelle tenue de sport, un bain moussant - tout ce qui vous semble gratifiant et vous aide à atteindre vos objectifs.



29

Vous avez presque terminé ! Terminez en beauté en ajoutant quelques **exercices de montée de genoux** à vos exercices de cardio habituels.



30

Et vous voilà ! Le dernier jour du défi. Inspirez-vous de ce que vous avez appris au cours de ce défi pour continuer sur votre lancée et viser 30 minutes d'activité cardio par jour à l'avenir !