



Le défi des pas en 30 jours



Avec la télévision, les services de livraison de repas, l'internet et les emplois de bureau, il n'a jamais été aussi facile de passer toute la journée assis. Cela peut sembler relaxant, mais rester assis trop longtemps peut causer beaucoup de dommages au corps ! C'est pourquoi nous avons dressé une liste de conseils et d'outils pour vous aider à faire bouger votre corps. Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : Essayez de faire 5 000 pas par jour pendant 30 jours d'affilée. Ne vous inquiétez pas si vous n'atteignez pas votre objectif tous les jours - toute activité physique est préférable à l'absence d'activité. Prêt à faire des pas ? C'est parti !



Cochez tous les jours pendant lesquels vous avez fait 5 000 pas.

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



1

Pourquoi voulez-vous devenir plus actif ? Vous voulez perdre du poids ? Acquérir plus d'énergie ? Gérer une maladie ? Quelle que soit votre raison, écrivez-la pour vous rappeler pourquoi vous le faites.



2

Here's a little motivation to light a fire under your seat. Our [« Pourquoi bouger plus ? »](#) énumère les principales raisons de se lever et de se mettre en mouvement.



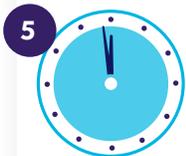
3

Continuez à travailler en vue d'atteindre 5 000 pas par jour. Si vous y arrivez déjà, passez à 7 500 pas par jour, ou même à l'étalon d'or de 10 000 pas par jour. Vous obtiendrez ainsi d'excellents résultats en matière de santé à long terme.



4

Vous savez marcher. Mais votre technique de marche est-elle la plus sûre ? Consultez notre [guide des techniques](#) pour le vérifier.



5

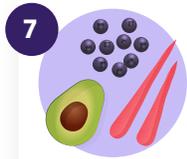
Saviez-vous que si vous pratiquez 150 minutes d'activité modérée par semaine, vous pouvez réduire votre risque de maladie cardiaque, de diabète, d'AVC et même de certains cancers ? Augmentez petit à petit votre niveau d'activité.



6

Mélangez-les ! [Les step-ups](#) sont un moyen sûr et facile de faire bouger vos pieds et de faire circuler votre sang, même dans le confort de votre maison.

Le défi des pas en 30 jours



7

Faites le plein d'aliments bénéfiques. Lorsque vous le pouvez, choisissez des aliments complets tels que des légumes non féculents, des protéines maigres et des céréales complètes. Lorsque vous mangez de manière nutritive, votre corps a plus d'énergie pour bouger !



8

Vous n'avez pas besoin de programmer des exercices pour atteindre votre objectif de pas. **Les activités de la vie quotidienne**, comme le jardinage ou le nettoyage, peuvent être enregistrées comme des pas sur votre téléphone ou sur un dispositif portable.



9

Séparez votre temps passé sur le canapé par des pauses publicitaires actives. Pendant que vous regardez vos émissions préférées, levez-vous chaque fois qu'une publicité est diffusée et marchez doucement sur place. Les pas s'accumulent !



10

Vos chaussures de marche vous aident-elles ou vous nuisent-elles ? **Trouvez la chaussure de marche idéale.**



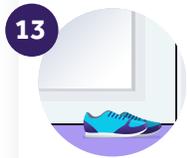
11

Offrez à votre corps la possibilité de faire plus de pas en rendant les choses un peu plus compliquées. Garez-vous plus loin du magasin ou, si vous prenez les transports en commun, descendez un arrêt plus tôt pour pouvoir marcher le reste du trajet.



12

Vous avez du mal à rester motivé ? Il est normal de s'essouffler un peu. Voici quelques moyens simples **de se motiver à bouger.**



13

Faites en sorte que l'activité soit un choix facile. Gardez vos chaussures de marche préférées dans un endroit où vous les verrez, par exemple près de votre porte d'entrée ou même à côté de votre lit. Laissez-vous tenter !



14

Trouvez de nouvelles idées pour réduire votre temps de sédentarité. Voici notre guide pour vous aider **à vous asseoir moins et à bouger plus.**



15

Vous êtes à mi-chemin du défi ! Rappelez-vous : il s'agit de progrès, pas de perfection. Réfléchissez aux activités qui vous ont le plus incité à vous lever et à bouger. Revenez à ces activités pour atteindre votre objectif de 5 000 pas le plus souvent possible !

Le défi des pas en 30 jours

16



Pimentez les choses en devenant un touriste dans votre propre région ! Voici comment rendre la marche plus amusante et **devenir un « touriste local »**.

17



La prochaine fois que vous aurez un appel téléphonique avec un proche, promenez-vous dans votre maison tout en parlant. C'est un excellent moyen de passer le temps.

18



Les marches avec fentes sont une forme d'activité puissante. Vous pouvez renforcer vos jambes et raffermir votre tronc, le tout gratuitement et sans équipement !

19



Quelle musique vous donne envie de bouger ? Préparez-vous à l'activité physique avec une playlist. Vous pouvez en trouver une en ligne, ou même en créer une vous-même avec vos chansons préférées.

20



Vous cherchez d'autres façons de faire des pas ? Prenez une activité que vous faites déjà et rendez-la plus active. Par exemple, voici quelques moyens faciles **d'augmenter le nombre de pas à l'épicerie**.

21



Bien sûr, le repos est également important. Vous n'avez pas besoin de battre des records tous les jours ! Allez-y doucement pour atteindre votre objectif de 5 000 pas par jour. Écoutez votre corps et profitez de vos pauses assises lorsque vous en avez l'occasion.

22



Vous passez plus de temps à **travailler à domicile** ces jours-ci ? Ces conseils pour rester actif sont faits pour vous !

23



Vous pouvez interrompre les longues périodes passées assis en programmant de petits rappels sur votre ordinateur ou votre téléphone. Réglez une alarme douce qui vous incite à vous lever quelques minutes toutes les heures.

24



Vous n'êtes pas obligé de le faire seul ! Il existe toujours des moyens de **rendre l'activité physique plus sociale**. Trouvez des moyens de vous rapprocher des gens qui vous entourent tout en atteignant vos objectifs de nombre de pas.

Le défi des pas en 30 jours

25



Essayez d'intégrer la marche dans votre routine quotidienne. Une petite marche avant de commencer à travailler, une promenade pendant la pause de dîner, une excursion en famille après le souper - tout ce qui peut vous convenir.

26



Vous vous sentez stressé ? Essayez une marche concentrée et réfléchie. **Cette méditation guidée** vous permettra de vous mettre en mouvement et, si vous la pratiquez souvent, elle peut même vous aider à maîtriser le stress !

27



Il a été démontré que l'activité physique améliore l'humeur, réduit le risque de dépression et peut même prévenir la démence. Notez comment vous vous sentez avant et après l'exercice. Constatez-vous une différence ?

28



Faites passer votre routine de marche habituelle au **niveau supérieur**. Avec quelques exercices faciles, vous pouvez transformer une simple promenade en une séance de musculation !

29



L'escalier est votre ami. Brûlez des calories supplémentaires et faites plus de pas en évitant l'ascenseur et en prenant un ou deux étages.

30



Comment cela s'est-il passé ? Avez-vous fait plus de pas au cours des 30 derniers jours ? Réfléchissez à ce qui a fonctionné pour vous et à la manière dont vous pouvez continuer à être plus actif à l'avenir. Ensuite, n'oubliez pas de **vous récompenser** pour tous vos efforts ! Célébrez vos victoires.