



Défi de la préparation au fitness



Préparez votre équipement de fitness la veille pour faciliter et encourager la fréquentation régulière de la salle de sport

DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de la préparation au fitness ! Cette initiative d'une durée d'un mois est conçue pour simplifier votre routine d'entraînement et augmenter votre présence à la salle de sport grâce à une action simple : préparer votre équipement de fitness la veille. Ce faisant, vous gagnerez non seulement du temps, mais vous éliminerez aussi les obstacles courants qui peuvent faire dérailler vos objectifs de mise en forme.

LES AVANTAGES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Pratiquer une activité physique régulière est la pierre angulaire d'une bonne santé. Trente minutes d'exercice par jour seulement offrent de nombreux avantages pour la santé :

- **Gestion du poids** : L'exercice physique **améliore la condition cardiovasculaire** et aide à contrôler le poids en brûlant des calories. Plus l'activité est intense, plus vous brûlez de calories.
- **Amélioration de l'humeur** : L'activité physique peut **améliorer votre bien-être mental** car elle stimule les substances chimiques du cerveau qui vous rendent plus heureux et plus détendu. Elle peut également renforcer l'estime de soi.
- **Augmentation du niveau d'énergie** : L'exercice régulier améliore la force musculaire et l'endurance, ce qui **augmente votre niveau d'énergie** tout au long de la journée et aide votre système cardiovasculaire à fonctionner plus efficacement.
- **Un meilleur sommeil** : Pratiquer une activité physique régulière peut vous aider à vous endormir plus rapidement et à profiter **d'un sommeil plus profond**.
- **Réduction du risque de maladies chroniques** : L'exercice physique peut aider **à prévenir ou à gérer divers problèmes** de santé, notamment les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2 et d'autres maladies chroniques.

En vous engageant à faire régulièrement de l'exercice, vous investissez dans une vie plus longue et plus heureuse !

PRÉPARATION AU FITNESS

LE DÉFI

Ce défi vous encourage à planifier vos séances d'entraînement à l'avance afin que vous puissiez préparer votre équipement de fitness la veille et que vous soyez plus enclin à respecter votre programme. Bien que le défi ne vous oblige pas à vous entraîner tous les jours du mois, il vous demande de prendre de bonnes habitudes pour rester fidèle à vos séances d'entraînement. Pour ce faire, voici quelques conseils :

- 1. Planifiez vos séances d'entraînement :** Comme pour tout rendez-vous important, planifiez vos séances d'entraînement à l'avance. Choisissez des heures qui correspondent à vos pics d'énergie naturels tout au long de la journée. Si vous n'êtes pas une personne matinale, allez au gymnase le soir.
- 2. Liste de contrôle :** Créez une liste de contrôle pour vos articles de sport essentiels afin de vous assurer que rien n'est oublié. Il n'y a rien de pire que de quitter la maison et de se rendre compte qu'on a oublié quelque chose comme ses écouteurs ou ses chaussures de course.
- 3. Repères visuels :** Placez votre sac de sport emballé près de la porte pour vous rappeler visuellement votre engagement.
- 4. Fixez-vous un objectif :** Fixez-vous des objectifs de fitness précis, comme courir un 5 km ou maîtriser une nouvelle posture de yoga, afin de les atteindre.
- 5. Responsabilité :** Tenez-vous responsable en partageant votre emploi du temps avec un ami ou un entraîneur, ou en utilisant une application de fitness pour suivre vos progrès.
- 6. Système de récompense :** Récompensez-vous après une semaine de préparation et d'assiduité réussies. Il peut s'agir d'une friandise saine, d'une nouvelle tenue d'entraînement ou d'un jour de repos.

Cochez chaque jour où vous planifiez votre entraînement et notez-le une fois que vous l'avez terminé :

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12
JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18
JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24
JOUR 25	JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30

PRÉPARATION AU FITNESS

DÉFI TERMINÉ !

Nous espérons que ce défi de préparation au fitness d'un mois vous a montré que préparer votre équipement à l'avance est plus qu'un simple moyen de vous préparer pour la salle de sport ; c'est une étape vers un mode de vie plus sain et plus discipliné. En adoptant ces pratiques, vous vous donnez les moyens de réussir, non seulement pour le mois, mais pour la vie.



Félicitations d'avoir terminé le défi **Préparation au fitness**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

