

MOUVEMENT CONSCIENT

MAXIMISEZ VOS MINUTES

L'exercice... OUI, il vous reste du temps!

Faites-vous défiler votre contenu de médias sociaux plusieurs fois par jour? Dites-vous souvent « oui » à presque toutes les demandes de vos amis et de votre famille? Est-ce que vous pouvez passer des heures à consulter Netflix ou Pinterest? Il est temps de laisser tomber l'excuse « Je n'ai pas le temps » pour faire de l'exercice. Pour être en forme, il suffit de privilégier l'exercice physique.

Essayez ceci!

02

Engagez-vous

Il faut mettre le stylo sur le papier (ou le doigt sur les touches!) et prévoir du temps de votre routine. Réservez 30 minutes ou plusieurs blocs de 10 minutes. Le but est de vous engager à le faire tout comme vous le feriez pour une réunion prévue.



04

Ajustez

Si vos efforts portent leurs fruits, continuez, mais ajustez-les si nécessaire. Si vous pouvez ajouter plus de temps le mouvement, faites-le. Si les engagements que vous avez pris vous paraissent excessifs, réduisez-les.



01

Soyez objectif

Pendant une semaine, prenez note de votre routine et de la façon dont vous passez votre temps. À la fin de la semaine, il faut évaluer et noter des aspects qui peuvent être légèrement modifiés afin d'intégrer plus de mouvement.



03

Observez

Faites vraiment un effort pour noter tous les changements que vous observez suite au respect de votre plan. Disposez-vous de plus d'énergie? Est-ce que vous vous sentez moins stressé? Vos vêtements vous sont-ils mieux adaptés à votre corps? Profitez de ces victoires pour continuer à avancer!



Accumulez vos habitudes!

L'accumulation des habitudes est une stratégie axée sur l'introduction de petits changements en s'appuyant sur votre routine existante. Au lieu d'essayer de faire entrer une nouvelle habitude dans votre journée, associez-la à quelque chose que vous faites déjà.

En considérant l'activité physique comme faisant partie des choses que vous faites déjà, vous pouvez diminuer la probabilité que vous trouviez une excuse pour ne pas le faire. Comme pour la plupart des activités, plus vous le faites, plus vous vous sentirez naturel!

Voici quelques exemples de l'accumulation des habitudes :

- Avant de m'habiller pour la journée, il faut faire 25 fentes.
- Après avoir rempli ma tasse de café chaque matin, je vais faire une pause méditative d'une minute.
- Chaque fois que j'enlève mes vêtements de travail, je mets immédiatement ma tenue d'entraînement.



Trouver du temps pour se mettre en forme

Essayez...

2 salutations au soleil
 Un entraînement de 10 minutes
 Être assis sur un ballon d'exercice
 Un rendez-vous à pied avec un café
 Danser dans la cuisine
 Vous tenir en position assise contre un mur
 Jouer au chat avec les enfants
 Marcher dans le centre commercial

Au lieu de...

Faire défiler votre contenu sur les médias sociaux
 Regarder un deuxième épisode sur Netflix
 Se reposer sur le canapé pendant un film
 S'asseoir dans un café
 Attendre le signal sonore du four à micro-ondes
 Vous appuyez sur le comptoir pendant que vous vous brossez les dents
 Regarder un autre film de Disney
 Faire des achats en ligne

Il vaut toujours mieux faire quelque chose que ne rien faire du tout

Il est préférable de se promener dans le quartier que de se rendre sur le divan après le souper. Il est préférable de monter quelques étages que de regarder votre téléphone en restant dans l'ascenseur. Il est préférable de faire un tour du stationnement avant de faire le magasinage que de choisir la place de stationnement la plus proche. Les possibilités de bouger sont partout!

Choisissez les mouvements qui vous offrent le plus d'avantages

Notre mode de vie chargé fait que nous n'avons souvent pas beaucoup de temps libre. Lorsque les circonstances vous laissent peu de temps, optimisez le temps dont vous disposez pour les exercices qui vous procureront le plus d'avantages. Quelques séries de Tabata ou une microrafale de 4 minutes donnent un peu plus de mordant qu'une promenade tranquille.

L'agitation n'est PAS synonyme d'aérobique

Il y a des jours où l'on a l'impression de bouger sans arrêt. Même si vous avez l'impression que vous avez couru un marathon, combien de temps avez-vous passé à faire de l'exercice? Il est toujours important de faire accélérer votre rythme cardiaque et d'effectuer une gamme complète de mouvements pour renforcer vos muscles.

N'oubliez pas!

Faites-en 5 et décidez-vous ensuite.

La plupart des choses sont tolérables pendant au moins 5 minutes, n'est-ce pas? Souvenez-vous de cela lorsque vous commencez une séance d'entraînement pour laquelle vous n'êtes pas enthousiaste et qui vous fait désirer le divan. Démarrez votre séance d'entraînement et donnez-vous la permission de vous installer sur le divan si, après cinq minutes, il est toujours très attrayant. La plupart du temps, vous constaterez que ce ne sera pas le cas. Vous aurez 5 minutes d'entraînement de complétées et vous serez motivé pour continuer!



Références

<https://www.developgoodhabits.com/building-habit-stacking-routine/>
<https://greatist.com/fitness/how-to-fit-exercise-into-a-busy-work-schedule#4>
<https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide>
 Images par Freepik