

TROUVER SA FORME

AMÉLIOREZ SES HABITUDES

FIXEZ DES MINI-OBJECTIFS.

De petits changements mènent à des récompenses massives.

ÉTIREZ-VOUS PLUS.

Faites attention à la posture pour éviter les raideurs et les douleurs.

REPOSEZ-VOUS ET RÉCUPÉREZ.

Le corps a besoin de temps pour guérir et se recharger entre les séances d'entraînement.

ACHETEZ LE BON CARBURANT.

Une hydratation et une nutrition adéquates avant, pendant et après l'exercice permettent d'optimiser les performances et les résultats.

SAUTEZ LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT - DE TEMPS EN TEMPS.

Il est préférable de profiter d'un jour de repos lorsque vous en avez besoin.