

# 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.