

Rester actif pour favoriser votre mieux-être

Rester actif vous aidera à profiter de la vie, peu importe votre âge. Nul besoin de faire un marathon pour atteindre le mieux-être.

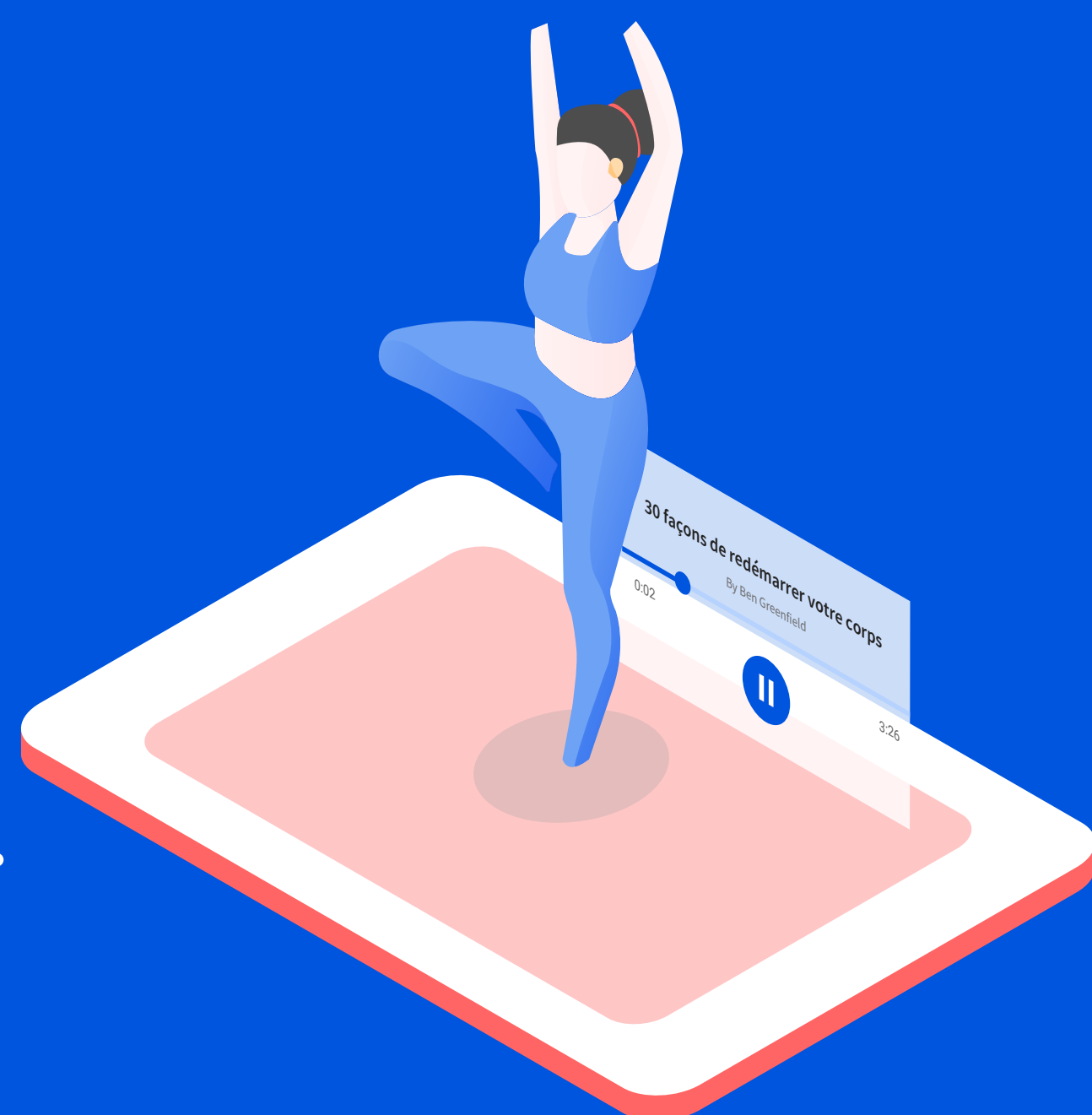
Déterminez quels types d'activités physiques et mentales sont les plus gratifiantes pour vous. Il peut s'agir de faire du yoga ou de la randonnée, participer à un match de baseball entre amis ou de visiter un parc avec vos petits-enfants.

Songez à mettre ces sept conseils à l'essai pour intégrer davantage d'activité physique dans votre vie :



1. Programmez votre réveil-matin 30 minutes plus tôt

Profitez-en pour faire de l'exercice avant le début de votre journée bien remplie.



2. Utilisez le poids de votre corps

Que vous soyez à la maison ou ailleurs, faites des sauts avec écarts, des accroupissements ou des pompes. Trouvez une vidéo d'exercice que vous pouvez regarder sur votre ordinateur portable ou votre téléphone intelligent.



3. Voyagez et faites vos déplacements en chaussures de sport

Si vous faites un voyage d'affaires, faites le tour de l'aéroport à pied. Si vous prenez le transport en commun pour vous rendre au travail, descendez du métro ou du train quelques coins de rue avant votre destination et faites le reste du chemin à pied. Si vous prenez votre voiture pour aller au bureau ou au magasin, garez-la loin de la porte.



4. Sortez de la voiture pour faire des étirements et marcher

Si vous faites un long trajet en voiture, recherchez les parcs ou les points d'observation le long de la route.



5. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur

À l'aéroport, dans la station de métro, au bureau ou au centre d'achat.



6. Marchez pendant votre pause

Au travail, utilisez une partie de votre pause du midi pour vous lever de votre bureau. Vous pouvez aussi tenir une réunion avec vos collègues pendant laquelle vous marchez en groupe. Chez vous, essayer de faire le tour du pâté de maisons ou de marcher jusqu'au bout de la rue. Votre conjoint, vos enfants ou votre voisin voudront peut-être se joindre à vous.



7. Faites de l'exercice en regardant la télé

Utilisez des poids, faites des redressements assis ou sautez à la corde pendant que vous regardez vos émissions favorites.