

Un pas à la fois

Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter au quotidien

- Ajoutez une promenade de 20 minutes à votre journée (sans podcast, musique ni téléphone)
- Adoptez une habitude de micro-mouvements (par exemple, 10 squats pendant que vous vous brossez les dents ou préparez votre café)
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur lorsque c'est possible
- Marchez pendant vos appels téléphoniques
- Choisissez une activité qui vous plaît et intégrez-la à votre routine hebdomadaire (par exemple, la danse, le sport).



Mon engagement

Des études montrent que le fait de noter un changement d'habitude précis, en précisant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, facilite son respect.

Je m'engage à :

(exemple : faire une promenade de 20 minutes)

Quand : _____

(exemple : après le dîner)

À quelle fréquence :

(exemple : 5 fois par semaine)

Où : _____

(exemple : dans mon quartier)



Scannez le QR code pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience Move.

Let's work
it out
together

Un pas à la fois

Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter au quotidien

- Ajoutez une promenade de 20 minutes à votre journée (sans podcast, musique ni téléphone)
- Adoptez une habitude de micro-mouvements (par exemple, 10 squats pendant que vous vous brossez les dents ou préparez votre café)
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur lorsque c'est possible
- Marchez pendant vos appels téléphoniques
- Choisissez une activité qui vous plaît et intégrez-la à votre routine hebdomadaire (par exemple, la danse, le sport).



Mon engagement

Des études montrent que le fait de noter un changement d'habitude précis, en précisant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, facilite son respect.

Je m'engage à :

(exemple : faire une promenade de 20 minutes)

Quand : _____

(exemple : après le dîner)

À quelle fréquence :

(exemple : 5 fois par semaine)

Où : _____

(exemple : dans mon quartier)



Scannez le QR code pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience Move.

Let's work
it out
together