

Calendrier hebdomadaire d'activités en mouvement!

La recherche a révélé que les personnes qui se donnent des objectifs et qui planifient courent la chance d'être actif et « en mouvement »! Remplissez ce calendrier au début de chaque semaine pour planifier et décider quand, où et comment vous serez « en mouvement » pour être en bonne santé!



Mon objectif « en mouvement » pour la semaine du _____ est :



Jour	Activité	Heure	Minutes « En mouvement »	Lieu	Étapes à suivre	<input checked="" type="checkbox"/>
p. ex	Prendre une marche	7 h	45 min.	Parc Assiniboine	Régler le réveil, rejoindre Joe au parc, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>
Lundi						<input type="checkbox"/>
Mardi						<input type="checkbox"/>
Mercredi						<input type="checkbox"/>
Jeudi						<input type="checkbox"/>
Vendredi						<input type="checkbox"/>
Samedi						<input type="checkbox"/>
Dimanche						<input type="checkbox"/>

Après avoir terminé vos activités, cochez la case à droite pour indiquer que vous avez été « en mouvement »!

Pour être en bonne santé, les spécialistes vous recommandent de faire au moins **30 à 60 minutes** d'activité physique modérée par jour et de prévoir des activités de raffermissement, d'endurance et de souplesse dans votre routine habituelle!

