

Plan de vie active

Dimanche	Je vais dehors 20 minutes.	Je fais 10 minutes d'étirements. Déterminer un endroit dans votre maison qui sera facilement accessible et qui ne demandera pas de déménager tous les meubles de la maison pour s'installer. S'il est hasardeux de vous installer, vous risquez de vous démotiver. J'ai un tapis d'exercices dans mon salon. Je n'ai qu'à le dérouler pour m'installer. Il y a longtemps que je n'ai plus de table de salon. Elle prenait trop d'espace inutilement.
Lundi	Je marche 15 minutes.	Je fais 15 minutes d'étirements.
Mardi	Je marche 15 minutes. • 30 s rapides • 60 s de marche régulière Je répète pendant 6 minutes ces intervalles. Le reste du temps, je marche à mon rythme habituel.	Je fais 10 minutes d'exercices toniques.
Mercredi	Je marche 20 minutes. • 5 min modérées. • 5 min de marche régulière. Je répète cette séquence une autre fois.	Je fais 20 minutes d'étirements.
Jeudi	Si la température n'est pas invitante, je monte les escaliers 10 minutes.	Je fais 20 à 30 minutes d'étirements.
Vendredi	Je marche 15 minutes.	Je fais 15 minutes d'étirements.
Samedi	Je vais dehors 30 minutes. Marcher, pelleter, nettoyer, etc.	Pause ou relaxation de 5 minutes. Allongez-vous, un coussin sous les cuisses. Mettez sur la respiration profonde pendant la relaxation. Écoutez de la musique de détente si vous voulez.