

Comment modifier son mode de vie ?

En changeant légèrement nos habitudes, on peut pratiquer d'avantage d'activité physique, sans grande contrainte :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators
- Descendre une station de bus avant la bonne
- Modification des loisirs : laisser la télé éteinte
- Profiter d'un rayon de soleil pour se promener
- Sortir le chien plus longtemps que d'habitude
- Aller acheter le pain à vélo plutôt que en voiture
- Accompagner les enfants à l'école à pied
- Faire une balade en famille le week end
- etc...



Le sport est donc aussi une activité physique mais qui nécessite de se consacrer entièrement à cette activité. Si vous avez une pratique sportive en plus de l'activité physique quotidienne c'est encore mieux !

L'un des points importants concernant l'activité physique est sa régularité : c'est un exercice quotidien. Ce qui est rarement le cas d'une pratique sportive qui se limite généralement à 1 ou 2 fois par semaine.