

Conseils pour un mode de vie plus sain (vidéo)

26 January 2017

Nous souhaitons peut-être perdre du poids, nous mettre en forme ou simplement être en meilleure santé. Nous savons que davantage de fruits et légumes ou davantage d'exercice est sain pour nous, mais maintenir la motivation et nous en tenir à nos décisions peut nous paraître difficile. Il est possible de transformer la solution saine en solution simple. Jetez un coup d'œil à ces conseils pour changer vos habitudes vers un mode de vie plus sain. Tout ne fonctionne pas pour tout le monde. Choisissez les conseils qui vous conviennent. Et commencez à changer dès aujourd'hui!

Sélectionnez une ou toutes les options, comme il vous plaît :

1. Fixer les objectifs et les spécifier
2. Réfléchir, cela aide à mieux voir le chemin à prendre pour arriver à l'objectif
3. Planifier les repas ou l'activité physique, comme ça vous êtes plus sûrs de respecter votre agenda
4. Servez-vous de petites astuces pour vous faciliter le processus
5. Faire des petits pas, ils vous mèneront vers des grands changements
6. Bénéficiez du soutien, entourez-vous de votre famille et de vos amis
7. Choisissez une activité qui vous plaira, qui vous motivera à bouger
8. Suivez vos progrès
9. Récompensez-vous à chaque étape franchie
10. Commencez dès aujourd'hui !