Activité physique

Le succès commence par un plan. Nous vous avons fourni quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan d'action d'activité physique. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom :

Date :

Voici mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)

CONSEIL POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial pour faire de l'exercice à la maison. Des tâches de nettoyage simples, comme le balayage et l'époussetage, brûlent des calories et développent les muscles.

Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :	Ressources que je peux utiliser :	Je terminerai cette étape d'ici le : (date)
1. Apprenez comment intégrer l'activité physique à votre quotidien	**Comment adopter un mode de vie physiquement actif**	
2. Créez un mini-gym à domicile	**Se créer un mini-gym à domicile**	
3.		
4.		
5.		

Vous avez besoin de ressources supplémentaires? Visitez le **WellBeingAtAECOM.com**.

Faites quelque chose aujourd'hui dont vous serez fier demain *– Sean Patrick Flanery*

AECOM