



*Pour novembre, mois gris et sombre,, je vous propose un défi qui dure... 28 jours! Vous devrez bouger activement pendant 28 jours SANS FAUTE!*

Il est souvent difficile de tenter trop de choses (résolutions) en même temps. Je vous propose donc un défi qui fait un tour rapide de ce qui devrait aider à adopter des saines habitudes de vie pour vous et votre famille.

Pourquoi 28 jours? Parce que c'est ce qui va donner la différence entre «la corvée» et l'habitude. Après 28 jours, ce sera devenue une habitude et vous serez en mesure de pouvoir mettre le tout dans un horaire hebdomadaire.

Voici donc les point que vous allez travailler pendant ce défi

(\* les valeurs sont diminuées car nous voulons tous voir ces objectifs et les atteindre, c'est un défi raisonnable et atteignable)

1. Bouger activement chaque jour (**minimum** 20')
2. Boire assez d'eau par jour ( **minimum** 4 verres d'eau)
3. Essayer de prendre **au moins 4** portions de légumes ou fruits par jours
4. Rire au moins 1 fois dans sa journée
5. Inscrire au choix un autre facteur à faire (facultatif)

Bouger activement veut dire: augmenter à au moins 60% de ses fréquences cardiaque maximale (F<sub>cmax</sub>). Le test de la parole se décrirait comme suit: *60% est un début d'essoufflement, I.e, on est à peine essoufflé et dans une phrase, quelques mot sont coupés, % minimum pour parler d'entraînement efficace*

Comment bouger pendant la journée? Allez consulter 37 trucs pour bouger au quotidien (pdf)

# Défi 28 jours

Jour	Date	Exercice 20 '@ 30'	Eau	Légumes et fruits	Rire	Autre, au choix
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

- Fractionnez vos efforts, 4 x 5 minutes = 20 minutes
- Exactement comme vos verres d'eau, pas obligé des les prendre tous en même temps
- Méfiez-vous du vendredi, on a souvent tendance à laisser tomber.
- Ex. de choix: diminuer les sucres, prendre plus de produit laitier, faire un compliment, prendre conscience de sa respiration pendant 1 minute et +...

# Défi 28 jours

Jour	Date	Exercice 20 '@ 30'	Eau	Légumes et fruits	Rire	Autre, au choix
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						



Club  
de course  
et multisport  
