



Faire 150 minutes d'activités physique par semaine : mes avantages et inconvénients

Inscrivez dans ce tableau les avantages et les inconvénients que vous percevez vis-à-vis l'exercice physique. En prendre conscience est un pas vers la bonne direction. L'important n'est pas le nombre d'avantages et de d'inconvénients que vous identifiez, mais bien la valeur que vous accordez à chacun.

Mes avantages/les pous	Mes inconvénients/les contres
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Quelques exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Me sentir en meilleure forme 👉 Oxygéner mon cerveau 👉 Dépenser de l'énergie 👉 Réduire mes risques de maladie du cœur/de diabète 👉 Me donner de l'appétit 👉 Mieux dormir 	<p>Quelques exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 C'est contraignant 👉 Cela prend du temps, de la planification 👉 J'ai peur de ne pas être capable 👉 J'ai peur de me blesser 👉 Cela coûte cher