



Faire 150 minutes d'activités physique par semaine : mes obstacles

Certaines situations, barrières ou obstacles peuvent rendre difficiles de faire 150 minutes d'activité physique par semaine. Pensez-y et inscrivez ce qui vous en empêche dans ce tableau. Il est important d'identifier vos obstacles pour ensuite trouver des solutions pour les surmonter.

Qu'est-ce qui m'empêche de faire 150 minutes d'activité physique chaque semaine?	
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
<p>Quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Je n'ai pas le temps</i> ✓ <i>J'ai peur de me faire mal</i> ✓ <i>Je suis trop fatigué après le travail</i> 	