



Faire 150 minutes d'activités physique par semaine : mes éléments facilitants

Certaines conditions peuvent vous aider à faire plus d'exercice physique chaque semaine. Pensez-y et inscrivez ce qui vous aiderait dans ce tableau. Les personnes qui trouvent des conditions facilitantes sont plus motivées à faire des changements dans leurs habitudes de vie.

Qu'est-ce qui m'aiderait à faire 150 minutes d'activité physique par semaine?

✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____

Quelques exemples

- ✓ *Trouver un sport que j'aime*
- ✓ *M'inscrire dans un gym*
- ✓ *Intégrer les 150 minutes d'exercice dans ma routine*
- ✓ *M'entraîner avec quelqu'un*