

PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les conditions de succès!



Ça y est, la décision est prise. Cette fois, c'est la bonne et vous allez vous y remettre sérieusement!
Répondez aux 3 questions suivantes avant de vous lancer!!

L'activité physique que vous avez choisi d'intégrer dans votre quotidien :

- 1. Augmentera votre bien être.**
 - a. Oui
 - b. Peut-être
 - c. Je ne sais pas
 - d. Non
- 2. Permettra la démonstration de vos habiletés motrices.**
 - a. Oui
 - b. Peut-être
 - c. Je ne sais pas
 - d. Non
- 3. Permettra l'expression de votre personnalité.**
 - a. Oui
 - b. Peut-être
 - c. Je ne sais pas
 - d. Non

Si vous avez répondu OUI sans hésitation aux 3 questions, bingo!

En effet, les activités physiques qui remplissent ces 3 conditions sont celles qui ont de meilleures chances d'être maintenues.

*Bravo de **reprendre le pouvoir sur votre santé** et bon entraînement!*

eukilibre

La santé pour tous, c'est possible!

Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue

Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre