

## Douleurs et maux physiques et pratique d'activités physique



Un des obstacles à l'adoption d'un style de vie physiquement actif est l'état de santé. Douleurs articulaires, essoufflement au moindre effort et autres inconforts et limitations physiques. Il faut au préalable consulter votre médecin et lui signifier votre désir de pratiquer une activité physique sur une base régulière. Il saura vous encourager à choisir des activités qui conviennent à votre condition physique.

Rappelez-vous que le fait de bouger est bénéfique même si vous souffrez d'une incapacité physique ou d'un problème de santé. Il est toutefois important de consulter un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique (kinésologue) afin que le programme soit adapté à votre condition.

En conclusion, soyez votre meilleur ami et soyez gentil avec vous...

- ***Encouragez-vous pour vos efforts;***
- ***Pardonnez-vous pour vos erreurs;***
- ***Offrez-vous des récompenses lorsque vous atteignez vos objectifs;***
- ***Ne vous critiquez jamais parce que vous n'avez pas atteint tous vos buts ou que vous avez relâché vos efforts***

Et ...dites-vous que demain est un jour nouveau et reprenez vos habitudes!



***La santé pour tous, c'est possible!***  
***Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésologue***  
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR  
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

[www.eukilibre.com](http://www.eukilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukilibre