

Le concept des Saines habitudes de vie dans la J.O.I.E

Par Eudoxie Adopo PhD Kinésiologue



Parmi les ingrédients reconnus pour soutenir une santé optimale, le ou lesquels est ou sont en excès ou en déficit pour vous assurer la qualité de vie tant rêvée?

Voici quelques questions qui peuvent vous orienter :

- 1- Quelle est le type et la quantité **d'activité physique** qui vous conviennent le mieux?
- 2- Comment savez-vous si votre **alimentation** répond à votre santé et à vos besoins de réconfort et d'énergie?
- 3- Quel est le nombre d'heures de **sommeil** qui vous convient le mieux... en semaine, en fin de semaine, en vacances?
- 4- Vos **relations interpersonnelles** sont-elles harmonieuses et enrichissantes?
- 5- Votre activité professionnelle répond-elle à vos valeurs et vous énergise t-elle suffisamment pour soutenir votre **santé au travail**?
- 6- Quel est votre niveau optimal de **stress**, celui qui vous permet de performer tout en respectant les besoins de votre corps?
- 7- Quelle est votre philosophie de vie... celle qui teinte votre **attitude** face à la vie?

Je me propose d'être votre partenaire pour votre succès dans l'intégration de saines habitudes de vie. Tous nos services sont livrés avec pour toile de fond la J.O.I.E

Jeu Outils Interactions Expérimentation

J... JEU! Dans le jeu, avec le jeu et par le jeu! Avoir le plaisir comme moteur de l'adoption de saines habitudes de vie, quoi de plus merveilleux et énergisant?

O... OUTILS! Plusieurs outils pertinents et adaptés à chacune des étapes sont mis à votre disposition pour que vous vous sentiez pleinement soutenu/e durant tout le processus de transformation.

I... INTERACTIONS! L'être humain est un être de relation... Les interactions contribuent également à installer un climat propice au jeu, elles aident et disposent à l'ouverture et à la participation active.

E... EXPÉRIMENTATION! C'est avec la pratique et par la pratique seule que nous installons une nouvelle habitude. Vous êtes encouragés et soutenus tout au long du processus.

Où en êtes-vous par rapport à vos habitudes de vie?

Voici 3 étapes pour vous soutenir dans l'adoption de saines habitudes de vie dans la J.O.I.E

Passez à l'action et faites le point... Ces 5 minutes pourraient être le meilleur investissement de temps pour votre qualité de vie depuis longtemps.

Faites le test et obtenez une SÉANCE DE TRANSFORMATION GRATUITE de 30 min au téléphone ou par Skype!

Je serai très heureuse de vous accompagner étape par étape dans cette belle aventure d'amour de vous-même! Pour plus d'information, contactez-moi pour conversation de clarification. Cliquez ici pour une prendre rendez-vous.

Étape 1 : Vos 3 raisons majeures

Si vous devriez apporter une amélioration à vos habitudes de vie, quelles seraient les 3 raisons majeures qui vous motiveraient à le faire? Cochez-les dans le tableau suivant.

Quelles sont les 3 raisons majeures pour lesquelles vous serez motivé à intégrer de nouvelles habitudes de vie au quotidien?

INTÉGRATION DE SAINES HABITUDES DE VIE - EFFETS POSITIFS SUR...	
Le contrôle du poids	
Le niveau d'énergie	
La gestion du stress	
La santé mentale	
La santé du cœur	
Le sentiment de bien-être	
La qualité de vie	
Le processus de vieillissement	
La pression artérielle	
Les risques de certains cancers	

Étape 2 : L'habitude de vie à prioriser

Chacune des 7 habitudes de vie ciblées dans cette approche peut conduire aux résultats que vous avez identifiés comme raisons majeures pour passer à l'action. Si vous devriez choisir une seule habitude de vie à prioriser pour répondre à vos 3 raisons majeures, laquelle serait-elle? Cochez-le dans le tableau suivant.

Quelle est l'habitude de vie que vous choisirez de transformer en priorité?

7 HABITUDES DE VIE CIBLÉES DANS LE CONCEPT DES SAINES HABITUDES DE VIE – J.O.I.E	
<i>Une pratique régulière et stimulante de vos activités physiques préférées</i>	
<i>Une alimentation saine et respectueuse de qui vous êtes</i>	
<i>Un sommeil réparateur et un meilleur rapport au repos</i>	
<i>Des relations interpersonnelles enrichissantes</i>	
<i>Une santé et un mieux-être au travail en lien avec vos valeurs</i>	
<i>Apprivoiser le stress et en faire un véritable allié</i>	
<i>Une attitude positive face à la vie</i>	

Étape 3 : Le coup de pouce

Choisissez de vous offrir une conversation avec moi! [Passez à l'action! Offrez-vous une séance découverte SANS FRAIS de 30 min](#) Nous partirons de vos 3 raisons majeures et de l'habitude de vie que vous avez décidé de prioriser. Nous trouverons ensemble 2 actions simples et faciles à mettre en application avec succès dès le lendemain. Vous serez sur le chemin de l'intégration en répétant ces actions un jour à la fois!

Au plaisir de vous accompagner dans la **J.O.I.E** (le Jeu, des Outils, des Interactions et l'Expérimentation)