

Définissez et suivez vos objectifs de remise en forme

Rester actif

Objectifs incrémentiels, résultats incroyables

À mesure que votre emploi du temps se remplit, il devient encore plus important d'effectuer les 150 minutes d'activité physique recommandées chaque semaine. Il est néanmoins tout aussi important d'écouter votre corps, car des objectifs irréalistes pourraient nuire à votre santé et à votre motivation. Définissez donc plutôt des petits objectifs atteignables qui aboutiront à des résultats incroyables.

Utilisez cette fiche pour suivre vos progrès jusqu'à ce que vous puissiez faire 10 000 pas par jour ou 150 minutes d'activité physique par semaine.

Semaine 1

OBJECTIF :

Pas / Minutes d'activité

Pas / Minutes d'activité :

Semaine 2

OBJECTIF :

Pas / Minutes d'activité

Pas / Minutes d'activité :

Semaine 3

OBJECTIF :

Pas / Minutes d'activité

Pas / Minutes d'activité :

Semaine 4

OBJECTIF :

Pas / Minutes d'activité

Pas / Minutes d'activité :

Soyez fier de vos efforts! Ce n'est pas si facile d'adopter des changements.

Et même si certains jours vous n'y arrivez pas, n'abandonnez pas et poursuivez vos efforts.

Suivi de l'activité par l'employeur

Veillez fournir les renseignements suivants et les soumettre à votre employeur afin de recevoir les crédits correspondant à cette activité :

Nom :

Date :

Semaine 1

Avez-vous créé un objectif de nombre de pas ou de minutes d'activité physique?

OUI NON

Avez-vous atteint cet objectif? OUI NON

Semaine 2

Avez-vous créé un objectif de nombre de pas ou de minutes d'activité physique?

OUI NON

Avez-vous atteint cet objectif? OUI NON

Semaine 3

Avez-vous créé un objectif de nombre de pas ou de minutes d'activité physique?

OUI NON

Avez-vous atteint cet objectif? OUI NON

Semaine 4

Avez-vous créé un objectif de nombre de pas ou de minutes d'activité physique? OUI NON

Avez-vous atteint cet objectif? OUI NON