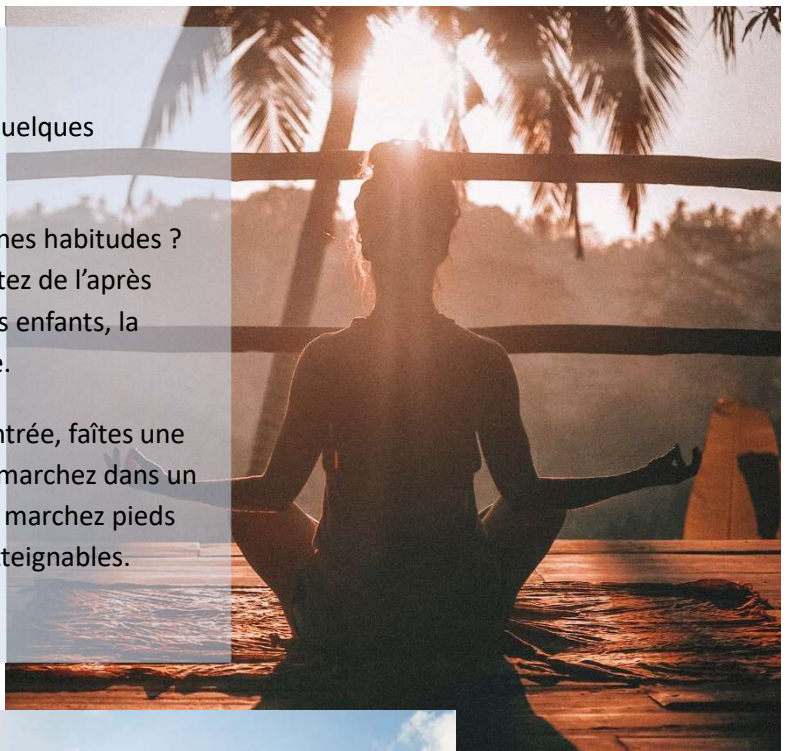


Et voilà... c'est la rentrée !

Le dernier coucher de soleil est loin et on se remémore quelques moments suspendus !

Comment ne pas être mélancolique et reprendre de bonnes habitudes ? Tout d'abord, acceptez que tout n'est que cyclique...profitez de l'après saison en gérant correctement votre reprise au travail, les enfants, la nounou, le chien...priorisez vos actions avant toute chose.

Avant de fixer vos objectifs sportifs et de bien-être de rentrée, faites une transition en douceur. Profiter des moments ensoleillés, marchez dans un parc, en forêt, etc.. communiquez encore avec la Nature, marchez pieds nus et commencer à vous fixer des objectifs simples et atteignables.



Se poser les bonnes questions avant de se (re)mettre au sport.

- Quels sont mes objectifs ?
- Ai-je du temps à me consacrer ?
- Suis-je motivé-e pour m'investir ?
- Je le fais pour moi ou par obligation de santé ?

Commencer par vous fixer 2 escapades par semaine...au début on marche, 25 à 30min, c'est déjà un très bon début. Si seul-e c'est compliqué, on embarque quelqu'un avec soi. On boit de l'eau très régulièrement dans la journée afin de redonner au corps un fonctionnement optimal. On commence par des activités douces et faciles à mettre en action.

Et surtout ne pas être pressé-e et savoir garder sa motivation...c'est la clef.

Ensuite, pour mieux vous encadrer et vous aider à progresser, rapprochez-vous d'un coach !