

# Liste de contrôle du bien-être physique

De bonnes habitudes de santé physique peuvent vous aider à réduire votre stress et votre risque de maladie et à augmenter votre énergie. Voici quelques conseils pour améliorer votre santé physique :



## SOYEZ ACTIF

Le bon fonctionnement de votre corps influe sur votre capacité à accomplir vos activités quotidiennes. Le comportement sédentaire - qui consiste généralement à s'asseoir ou à s'allonger en position éveillée - a été associé à une durée de vie plus courte et à un large éventail de problèmes médicaux. Chaque fois que vous vous levez et que vous bougez, vous améliorez vos chances pour une bonne santé.

### Pour augmenter votre activité:

- Montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- Organisez des "réunions ambulantes" avec vos collègues, même s'il s'agit d'appels téléphoniques.
- Réglez une alarme qui se déclenchera toutes les heures pour vous rappeler de vous déplacer pendant quelques minutes.
- Essayez de marcher comme si vous étiez déjà en retard.
- Ayez des altères légères au bureau ou à la maison.



## ENTRETENEZ VOTRE CORPS

Vos os, vos muscles et vos articulations travaillent tous ensemble pour faire de votre corps une machine incroyablement mobile. Comme toute machine, votre corps peut souffrir de l'usure. Elle a besoin d'un entretien régulier pour pouvoir continuer à se déplacer facilement.

### Pour conserver un corps sain:

- Conserver un poids sain.
- Pratiquez des activités de renforcement musculaire.
- Visez 150 minutes d'activité d'intensité modérée chaque semaine.
- Adoptez un régime alimentaire bien équilibré.
- Suivez toujours les instructions de manutention manuelle lorsque vous soulevez des objets lourds.



## AYEZ UNE ALIMENTATION SAINNE

Nous prenons des dizaines de décisions chaque jour. Lorsqu'il s'agit de décider ce que nous allons manger et faire manger à nos familles, il peut être beaucoup plus facile que vous ne le pensez de faire des choix judicieux. Garder votre corps à un poids sain peut vous aider à réduire vos risques de maladie cardiaque, de diabète de type 2 et de certains types de cancer qui peuvent résulter d'un excès de poids ou de l'obésité. Prenez votre poids et votre santé en main.

### Pour atteindre vos objectifs de perte de poids:

- Mangez des portions plus petites.
- Essayez de manger des fruits et légumes chaque jour.
- Choisissez des grains entiers.
- Allez-y doucement avec le sucre, les graisses et les huiles.
- Restez fidèle aux activités que vous aimez.
- Faites une marche rapide, un tour de vélo ou un peu de jardinage.
- Faites des activités pour vous fortifier.
- Faites de l'exercice pendant 10 minutes seulement, plusieurs fois par jour. Chaque petit geste compte !
- Tenir un journal d'alimentation et d'activité physique.



## ATTENTION À VOTRE MÉTABOLISME

Votre métabolisme change avec l'âge. Vous brûlez moins de calories et décomposez les aliments différemment. Vous perdez également des muscles maigres. Si vous ne faites pas plus d'exercice et n'adaptez pas votre régime alimentaire, les kilos peuvent s'accumuler. La répartition de l'âge moyen peut rapidement se transformer en affaissement de l'âge moyen. Porter ces kilos en trop peut nuire à votre santé.

### Pour lutter contre les changements liés à l'âge:

- S'engager en faveur d'une alimentation saine.
- Limitez les encas.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Bougez plus. Prenez les escaliers et ajoutez des pauses de marche à votre journée.
- Dormez beaucoup.
- Limitez l'absorption d'alcool.
- Évitez les produits du tabac. Lorsque vous arrêtez de fumer, vous pouvez améliorer de nombreux aspects de votre santé et vous prolongez probablement votre vie.



## ÉTABLISSEZ DES HABITUDES SAINES

Nous savons que faire des choix sains peut nous aider à nous sentir mieux et à vivre plus longtemps. Peut-être avez-vous déjà essayé de mieux manger, de faire plus d'exercice ou de dormir, d'arrêter de fumer ou de réduire le stress. Ce n'est pas facile. Mais les recherches montrent comment vous pouvez renforcer votre capacité à créer et à maintenir un mode de vie sain.

### Établir des habitudes saines:

- Planifiez. Établissez des objectifs réalistes.
- Changez votre environnement. Supprimez les tentations.
- Demandez de l'aide.
- Remplissez votre temps avec des activités saines.
- Suivez vos progrès.
- Imaginez l'avenir.
- Récompensez-vous.
- Soyez patient. L'amélioration prend du temps et les revers se produisent. Concentrez-vous sur le progrès, pas sur la perfection.