

# Je bouge

## MON CORPS

**Je bouge mon corps.** Mener une vie active me permet de garder la forme et me rend forte. J'adore bouger mon corps.

**J'ajoute des étapes à ma routine quotidienne et je monte les marches plutôt que de prendre l'ascenseur ou l'escalator.** Je choisis une place de parking éloignée de mon point de destination afin de pouvoir marcher quelques mètres de plus.

**Je danse quand je suis au téléphone ou quand j'attends que mon café soit prêt.**

**Quand je regarde la télévision, je me lève pour changer les chaînes plutôt que d'utiliser la télécommande.**

Pendant les publicités, je me mets au sol et je fais des pompes ou des abdos.

**J'effectue plus de tâches à la main. Je ratisse les feuilles au lieu d'utiliser un aspirateur souffleur.** Je mets mon robot de cuisine de côté et

j'utilise un mortier et un pilon pour broyer les ingrédients.

**Je fais de l'exercice régulièrement. Je m'exerce à l'équilibre et à la souplesse.** Je construis mes muscles et renforce mon cœur. Je trouve un ensemble d'activités que j'aime. J'alterne entre les leçons de danse et les séances de tennis.

Si la pluie ou le froid m'empêche de faire ma marche ou mon jogging du matin, j'utilise mon tapis de course ou je lance une vidéo d'exercices sur l'ordinateur.

Aujourd'hui, j'honore mon corps en lui donnant les exercices dont il a besoin pour rester en bonne santé et en pleine forme. **Bouger est essentiel pour mon bien-être.**

### Questions d'auto-réflexion :

1. Quel est le lien entre forme physique et forme mentale ?
2. Comment puis-je me motiver pour rester active ?
3. Pourquoi est-il plus agréable de s'entraîner avec un ami ?