

Recommandations sportives

- Si vous n'avez pas d'activité physique, il n'est jamais trop tard pour commencer
- Choisissez une activité physique et un moment qui vous convient
- Le moindre exercice est important. Il vaut mieux faire quelque chose que de ne rien faire
- Commencez en faisant des exercices simples, puis augmenter la durée, la fréquence et la difficulté de vos entraînements lorsque vous vous en sentez capable
- Si vous le pouvez, essayer de maintenir une certaine régularité dans vos entraînements sportifs, cela améliorera votre santé et votre condition physique globale
- Enfin, considérez le fait de bouger comme une opportunité, et non comme un désagrément.