

## Capsule santé jeunesse Février 2010

### Le silence hivernal... aller dehors

Voici les excuses les plus connues qui empêchent de faire de l'exercice...

- « J'ai pas le temps... je n'y arriverai pas ! »
- « Le travail et les enfants... je n'ai pas d'énergie pour autre chose ! »
- « Je ne suis pas en forme ! »
- « Je ne sais pas par où commencer ! »
- « Je n'aime pas faire de l'exercice ! »
- « La sueur et les muscles douloureux, c'est pas ma tasse de thé ! »
- « Ça coûte trop cher ! »



Habillez-vous chaudement... des pieds à la tête.

Portez vos lunettes soleil...

Allez marcher dehors seul ou avec une autre personne... si vous avez besoin de motivation

Laissez votre cellulaire et iPod à la maison

### Permettez-vous...

- D'entendre craquer la neige sous vos pas;
- De laisser siffler le vent... ou sentir le soleil caresser vos joues;
- De respirer à pleines narines... de remplir vos poumons d'oxygène;
- D'y aller à votre rythme...un pied devant l'autre;
- De prendre une minute... ou 2... dès que ça vous le dit...quelques minutes... ou même 30 minutes;
- Et, permettez-vous de recommencer aussi souvent que vous le désirez.

Profitez du silence hivernal... de la pureté de l'air frais pour mettre en attente tous les problèmes et leurs solutions, tous les rendez-vous et les tâches ménagères.



Le comité capsule santé jeunesse