

Les résolutions de nouvelle année NEW YEAR'S RESOLUTION

Conseils pour réaliser vos résolutions de nouvelle année

(Tips for reaching your New year's resolution)

Chaque année beaucoup d'entre nous se font la promesse de faire plus d'exercice, de perdre du poids ou d'arrêter de fumer. Mais combien d'entre nous y parviennent? La plupart des gens échouent car ils se donnent des objectifs flous et inatteignables. Si vous voulez augmenter vos chances de réussir cette année, essayer le principe **SMART**.

Spécifique- Les gens font communément l'erreur de se donner des objectifs ou prendre des résolutions trop générales. Dire : « je voudrais faire plus d'exercice » ne vous oriente pas et représente une faible motivation. Soyez spécifique à propos de vos objectifs. Dites : « Je vais faire 20 minutes de sport par jour, 3 jours par semaine ».

Mesurable- Il est important qu'un objectif soit mesurable car cela vous permet de suivre vos progrès, de fêter vos réussites et d'atteindre votre but.

Action- Vos objectifs doivent se concentrer sur vos actions personnelles et vous donner une idée sur la manière d'atteindre vos objectifs.

Réaliste- Les objectifs sont souvent ambitieux. Jetez-vous des défis, mais restez réaliste.

Temps- Le dernier élément du principe SMART est le facteur temporel. Mettre en place un calendrier aide souvent, donnez-vous une date butoir.

Maintenant à quoi ressemble un objectif SMART? Voyons de plus près ces deux exemples :

- Cette année je vais faire plus d'exercice et perdre du poids.
- Cette année je vais ajouter 60 minutes d'activité physique douce à mon emploi du temps quotidien. Je vais marcher sur mon tapis roulant chaque jour pendant 15 minutes en regardant le journal du soir et additionner 2 minutes chaque soir jusqu'à ce que j'atteigne 60 minutes d'activité physique douce par jour.

A votre avis quel est l'objectif le plus facile à atteindre?

Nouvelles activités que vous pouvez faire cette année

(New activities you can do in the new year)

Le squash : c'est un entraînement physique très efficace. Le squash est un sport rapide et qui provoque la sudation et c'est un sport assez facile à apprendre. L'équipement est limité et la plupart des centres sportifs ont des courts de squash. Pas encore sûr?

L'escalade en salle ou sur parois rocheuses : L'escalade en salle devient très populaire. Un instructeur qualifié enseigne ce que vous devez savoir et avant de vous en rendre compte vous pourriez escalader les Rocheuses!

Les raquettes : C'est un entraînement physique étonnement bon, la marche en raquettes est intense, elle brûle beaucoup de calories mais offre un impact doux pour les genoux.

Le yoga : Le yoga est très populaire et vous n'aurez pas de problèmes à trouver un cours, de yoga, une vidéo ou un partenaire désireux(se) de vous joindre. Le yoga est bénéfique pour la résistance de base, la flexibilité et la gestion du stress.

La marche : La marche est de loin l'activité physique la plus facile, la meilleure marcher et la plus populaire. Si vous trouvez cela trop ennuyant, ajoutez-y d'autres activités ou d'autres buts : sortir le chien, accompagner les enfants à l'école, aller au travail en marchant, marcher pendant vos pauses avec des collègues, ou marcher avec un thème comme la marche des centres commerciaux, marche des arts, marche-chasse au trésor ou l'orientation. (www.orientingcalgary.ca)

La danse : danser est une réelle activité physique. Beaucoup de types de danses offrent différentes manières de cultiver votre endurance, force et flexibilité. La variété des danses disponibles signifie également que chacun peut y trouver son compte. Regardez dans les pages jaunes pour trouver un studio de danse qui offre des cours ou des stages qui vous conviennent.

Si ces activités ne vous satisfont pas, consultez les liens suivants sur la vie active :

www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/ProgramsServices/Helpline/Helpline.htm www.go2calgary.com

Bonne année à tous!

Source : magazine Apple et le site web de CHR