

boost!
&
moi



**C'est promis,
demain je m'y mets !**
et pourquoi pas tout de suite ?



Mes chaussures sont trop petites, je suis surbooké(e), je suis exténué(e)... Autant de fausses excuses que nous avons déjà tous servies pour éviter une séance de sport. Avec, soyons honnêtes, toujours une pointe de mauvaise foi...

Entraînez un ou une amie avec vous. **Il est plus facile de se motiver à plusieurs !**

Choisissez un sport qui pourra s'intégrer dans votre vie quotidienne. Une activité **flexible**, que vous pourrez pratiquer à différents endroits et à différents moments, comme le footing ou la natation. Vous mettez ainsi toutes les chances de persévérer de votre côté !

Vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps ?
Respectez cette règle ! Mollo !

Commencez votre activité de façon **progressive** afin d'éviter le claquage lors de la première séance. C'est douloureux et vous ne feriez pas bonne impression...

**VOUS ÊTES ENCORE ASSIS ? HOP HOP, ON S'Y MET !!
VOUS SEREZ FIER ET DÉTENDU ENSUITE !**



**Faux prétextes,
bonnes résolutions**