L'activité physique régulière

progression

- défi chaque semaine
- suivi des activités
- respect du rythme
- activités préférés

temps d'activité

- 60 minutes par jour
- 1 heure par jour
- activité quotidienne
- journal d'activité

bien-être

- sommeil
- alimentation équilibrée
- hygiène
- plaisir

types d'activités

- marche
- jeux dans la cour
- vélo
- danse
- sport

règles

- échauffement
- écoute du corps
- équipement adapté
- boire de l'eau

bénéfices

- muscles + fort
- meilleure respiration
- cœur en forme
- concentration meilleure
- meilleur sommeil
- moins de stress

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr