



Les facteurs facilitant mon activité physique...

Objectif : (Re)booster/Positiver votre activité physique.

Observez, en situation ou à posteriori, les facteurs, autrement dit ce qui vous aide avoir une activité physique régulière.

Faites le point pour repérer ceux qui sont encore là, ceux qui sont à reprendre, développer ou réenvisager.

Pour vous aider, vous pouvez répondre aux questions suivantes relatives à votre équilibre alimentaire : Où ? Quand ? Quoi ? Comment ? Avec qui ? Dans quel état d'esprit ?

Facteurs facilitants

Exemple : Avec mon conjoint. Quand j'ai bien dormi. Marche le week-end. Piscine le mardi soir à 18h. L'été. Quand je suis de bonne humeur. J'adore le badminton.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ceux qui sont encore présents aujourd'hui

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ceux que je peux développer plus, ou reprendre.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive