

Ma TO DO LIST pour bouger suffisamment

Les choses que je peux faire en plus pour augmenter mon temps d'activité physique :

Exemple : Le midi, pendant la pause, je vais faire 10 minutes de corde à sauter.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Les choses que je fais déjà (mais que je ne fais pas assez intensément) et que je peux faire à une intensité plus importante pour que ça augmente mon temps d'activité physique :

Exemple : Je viens à l'école en marchant tranquillement ➔ Je vais venir à l'école en marchant plus vite.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10