

DÉFI DE 28 JOURS DES PSP



Participez à notre **défi de 28 jours des PSP** !

Suivez un programme d'exercices simples pour améliorer votre mobilité, votre énergie et votre santé générale. Choisissez un niveau (Bronze, Argent ou Or) en fonction de votre état physique. Pas de pression, juste de petits pas pour vous sentir plus fort chaque jour.



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<p>1. Hydratation</p> <p>Buvez 2 L d'eau par jour.</p> <p>● ● ●</p>	<p>2. Marche / Course</p> <p>● 3 Km</p> <p>● 5 Km</p> <p>● 7 Km</p>	<p>3. Gardez l'équilibre sur un pied.</p> <p>● 1 min par côté</p> <p>● 2 min par côté</p> <p>● 2 min par côté, les yeux fermés</p>	<p>4. Bien-être</p> <p>Prenez le temps de vous asseoir et de lire pendant 25 minutes.</p> <p>● ● ●</p>	<p>5. Nutrition</p> <p>Essayez un smoothie avec un fruit différent et partagez votre recette avec nous !</p> <p>● ● ●</p>	<p>6. Squats aériens</p> <p>● x 60</p> <p>● x 100</p> <p>● x 150</p>	<p>7. Maintenez une position de squat profonde</p> <p>● 2 Min</p> <p>● 3 Min</p> <p>● 5 Min</p>
<p>8. Mobilité</p> <p>Effectuez 15 minutes d'exercices de mobilité avant de vous coucher ou le matin.</p> <p>● ● ●</p>	<p>9. Nutrition</p> <p>Si vous buvez, prévoyez une journée sans alcool chaque semaine pour éviter de prendre cette habitude.</p> <p>● ● ●</p>	<p>10. Pompes</p> <p>● x 50</p> <p>● x 70</p> <p>● x 100</p>	<p>11. Abdominaux</p> <p>Cumulez un temps en position de planche sur vos coudes</p> <p>● 90 Sec</p> <p>● 2 Min</p> <p>● 3 Min</p>	<p>12. Bien-être</p> <p>Écoutez un podcast pendant votre trajet en voiture.</p> <p>● ● ●</p>	<p>13. Programme alimentaire</p> <p>Préparez un programme de repas pour le déjeuner et le dîner de la semaine prochaine.</p> <p>● ● ●</p>	<p>14. Marche / Course</p> <p>● 4 Km</p> <p>● 6 Km</p> <p>● 8 Km</p>
<p>15. Nutrition</p> <p>Essayez une nouvelle soupe santé. Visitez Unlockfood.ca et partagez-la avec nous !</p> <p>● ● ●</p>	<p>16. Position de travail</p> <p>Travailler debout :</p> <p>● 4 x 5 min</p> <p>● 4 x 10 min</p> <p>● 4 x 15 min</p>	<p>17. Respiration</p> <p>Technique de respiration pendant 5 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 sec inspirez 4 sec retenez 8 sec expirez <p>● ● ●</p>	<p>18. Burpees</p> <p>● x 30</p> <p>● x 50</p> <p>● x 80</p>	<p>19. Bien-être</p> <p>Écrivez 4 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui.</p> <p>● ● ●</p>	<p>20. Bien-être</p> <p>Évitez d'utiliser un écran pendant 30 minutes avant de vous coucher.</p> <p>● ● ●</p>	<p>21. Nutrition</p> <p>Mangez au moins 4 portions de légumes par jour.</p> <p>● ● ●</p>
<p>22. Position assise contre le mur</p> <p>Maintenez une position assise contre le mur :</p> <p>● 90 Sec</p> <p>● 2 Min</p> <p>● 3 Min</p>	<p>23. Condition physique</p> <p>Participez à un cours de conditionnement physique des PSP aujourd'hui ou cette semaine.</p> <p>● ● ●</p>	<p>24. Promenade à l'extérieur</p> <p>Promenez-vous pendant 30 minutes à l'extérieur et imprégnez-vous de la nature.</p> <p>● ● ●</p>	<p>25. Nutrition</p> <p>Évitez le sucre 2 heures avant de vous coucher.</p> <p>● ● ●</p>	<p>26. Bien-être</p> <p>Essayez une méditation guidée de 10 minutes.</p> <p>● ● ●</p>	<p>27. Social</p> <p>Contactez un ami ou un membre de votre famille avec lequel vous n'avez pas parlé depuis longtemps.</p> <p>● ● ●</p>	<p>28. Rouleau en mousse</p> <p>● 10 min</p> <p>● 15 min</p> <p>● 20 min</p>

Niveaux : ● Bronze ● Argent ● Or