



Adoptez des habitudes saines pour de bon

Des cartes de conseils pour maintenir votre motivation tous les jours



Vous trouverez sur chacune des cartes une stratégie pratique qui vous aidera à prendre soin de votre santé cardiaque et cérébrale. Posez de petits gestes, faites-le de façon régulière, et soulignez vos progrès tout au long de vos démarches pour que vos habitudes saines perdurent.

Elles peuvent vous servir de rappel : lisez-les à voix haute, imprimez-les et apposez-les sur votre réfrigérateur ou un miroir, ou gardez-les à portée de main pour les moments où vous avez besoin de motivation.



Apportez un **changement** pour commencer

Posez un petit geste et faites-le régulièrement. Les mesures simples produisent des résultats durables.



Incorporez le changement dans votre **routine**

Intégrez les habitudes dans votre quotidien, comme vous étirez après avoir brossé vos dents.



Parlez de votre santé

Entamez la conversation pour favoriser un sentiment de soutien et l'échange de connaissances.



Augmentez vos chances de **réussite**

Faites des choix sains; ayez toujours à portée de main de l'eau et des chaussures pour bouger.



Changez votre état d'esprit

Voyez les possibilités plutôt que les obstacles. Faites preuve d'indulgence envers vous-même et saisissez de nouvelles occasions.



Faites une pause, mais n'abandonnez pas

Vous avez sauté quelques jours? Repartez à neuf et persévérez. Le progrès est plus important que la perfection.



Faites le suivi de vos victoires

Soulignez vos progrès. Les petites réussites s'additionnent.



Concentrez-vous sur ce qui vous fait du bien

Choisissez les habitudes qui vous conviennent le mieux. Répétez les gestes qui vous procurent de l'énergie et de la joie.



Trouvez votre partenaire d'engagement

Il est plus facile d'adopter des habitudes saines avec une ou un partenaire.



N'oubliez pas vos raisons

Souvenez-vous pourquoi vous avez entrepris ces démarches. Pensez à vos objectifs si votre motivation diminue.

Obtenez d'autres conseils et du soutien pour adopter de saines habitudes et prendre soin de votre santé cardiaque et cérébrale à www.coeuretavc.ca/vivez-sainement.

