



SEPTEMBRE // NOUVEAU DÉPART!

Surmonter les obstacles

Septembre est un mois occupé, et il y a beaucoup d'obstacles vous empêchant de faire de l'activité physique. Les obstacles comme le manque de temps et les distractions du quotidien (Netflix, ça vous dit quelque chose?) peuvent contrecarrer vos plans actifs. Ne laissez pas l'activité physique tomber au bas de votre liste de priorités. Faites un plan pour déterminer les obstacles récurrents du mois de septembre, et surmontez tout ce qui menace de vous arrêter!

Obstacle	Solution
Qu'est-ce qui vous arrête?	Comment allez-vous surmonter cet obstacle?
<i>Emmener les enfants à des activités parascolaires prend beaucoup de temps.</i>	<i>Au lieu de m'asseoir et de regarder la pratique de mon enfant, je vais marcher.</i>