



Les bienfaits de la marche

Les dispositifs de suivi de la condition physique tels que Fitbit, Apple Watch, Garmin et les autres facilitent le suivi de l'activité quotidienne, particulièrement le nombre de pas franchis. Alors qu'un objectif de 10 000 pas par jour ait largement été adopté comme valeur par défaut, plusieurs personnes, spécialement celles qui ont un travail de bureau, sont souvent surprises de constater leur faible niveau d'activité quotidien.

La plupart des dispositifs portables disposent de fonctions pratiques, tel un rappel toutes les heures que vous devez bouger si vous n'avez pas atteint un certain nombre de pas. Ces notifications vous invitent à marcher un peu, améliorent votre circulation, et par le même fait, vous offrent une pause loin de vos écrans. Des compétitions amicales (contre vos collègues ou vous-même) peuvent être une motivation supplémentaire. De simples habitudes, comme stationner votre voiture plus loin, monter les escaliers, marcher après le souper, ou faire des tâches ménagères peuvent contribuer au total de pas quotidiens.

En plus du nombre de pas, un dispositif de suivi tient compte des minutes actives, mesure votre rythme cardiaque et vous indique si vous avez atteint un niveau d'activité modéré. Mais au-delà des nombres, porter un moniteur d'activités permet de prendre conscience de vos habitudes quotidiennes et vous motive à faire des choix plus sains globalement. Franchir 10 000 pas est un point de départ pratique pour adopter des habitudes saines et durables.

Il suffit d'un pas à la fois pour arriver à développer des habitudes de vie saines et actives!

GoodLife FITNESS®



[Cliquez ici](#)
pour obtenir un laissez-
passer de 3 visite.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
[Cliquez ici](#)

