

« Ceux qui ne trouvent pas de temps pour faire de l'exercice devront en trouver pour être malade »

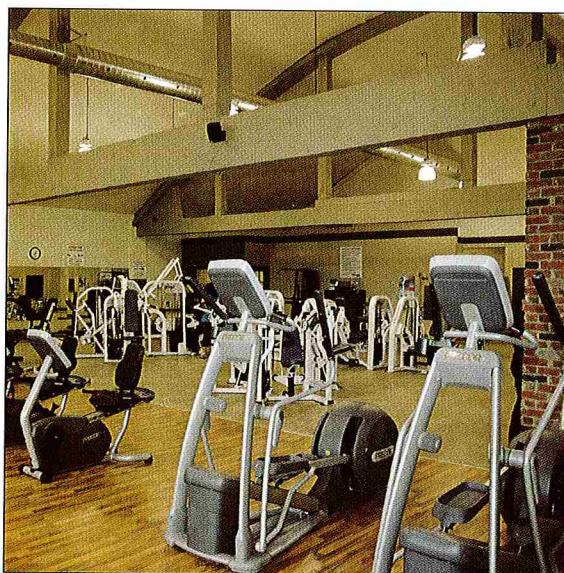
– Lord Stanley

## Chantal Hanna

Qui n'est pas tenté d'ajourner son entraînement de temps à autre? Est-ce par manque de temps, d'organisation ou simplement de motivation? Bon nombre de raisons peuvent sembler justifiables, mais, en réalité, il n'en tient qu'à vous de rester maître de vos occupations et non pas à celles-ci d'exercer leur emprise sur vous.

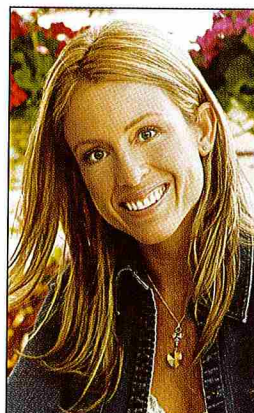
### ASTUCES :

1. Trouvez le moment de la journée où votre niveau d'énergie est au maximum.
2. Déterminez deux à trois journées qui conviennent à vos activités hebdomadaires.
3. Inscrivez vos loisirs à votre agenda, y compris l'exercice, selon les journées et les moments prédéterminés.
4. Revoyez la répartition de vos activités par priorité; diminuez celles qui ne semblent guère profitables à votre santé (ex. : temps d'écoute de la télévision).
5. Choisissez des activités sportives en fonction de vos préférences et objectifs et de leur accessibilité.
6. Faites appel à un entraîneur personnel qui saura vous motiver.
7. Équilibrez sainement vos journées : 8 heures de sommeil, 8 heures de travail et 8 heures de loisirs.



### Un nouveau centre Énergie Cardio Sélect pour Elle, destiné aux femmes du Québec

Au coin des rues Masson et Saint-Michel à Montréal, depuis le 21 septembre dernier, chères dames, vous pouvez vous entraîner dans une ambiance des plus modernes dans un local où l'architecture saura vous changer les idées.



### Pour une perte de poids saine et efficace

Énergie Cardio associée à Isabelle Huot, docteure en nutrition reconnue, propose à la population une formule gagnante : le programme Kilo Cardio Silhouette, exclusif à Énergie Cardio.

Écrit par Isabelle Huot, un livre de menus équilibrés et de recettes succulentes est remis à chaque client lors de son inscription au programme. De plus, les résultats sont maximisés par la pratique d'exercices physiques supervisés par un entraîneur personnel certifié d'Énergie Cardio. «À raison de trois rencontres hebdomadaires, l'activité physique permet de brûler des calories et le suivi de l'entraîneur assure la motivation» confie Judith Fleurant, vice-présidente d'Énergie Cardio.



Votre corps a-t-il le même âge que vous?

Saviez-vous qu'une personne de 60 ans physiquement active et maintenant un mode de vie sain peut être physiologiquement plus jeune qu'une personne sédentaire de 20 ans?

Depuis septembre, Énergie Cardio offre le programme Fit Test, un service permettant d'évaluer l'âge physiologique d'une personne. Voilà un outil de motivation très efficace. Le Fit Test est le point de départ pour rajeunir de 10 ans !