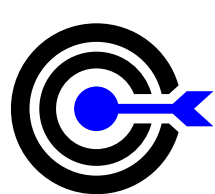


# CONSEILS POUR LA REPRISE DU SPORT



**1 FAIRE UN BILAN**  
avec ton médecin traitant



**2 TE FIXER DES OBJECTIFS**

perte de poids, prise de masse,  
préparation à un concours

**2**

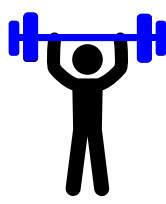
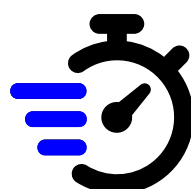
**3 PENSER À S'ÉCHAUFFER**  
pour éviter les blessures



**4 BOIRE BEAUCOUP D'EAU**  
pour éviter les courbatures

**4**

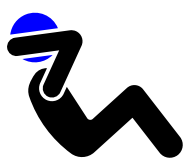
**5 REPRENDRE PROGRESSIVEMENT**  
et à ton rythme



**6 S'ENTRAÎNER À PLUSIEURS**  
avec des objectifs communs

**6**

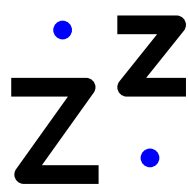
**7 DIVERSIFIER LES LIEUX**  
d'entraînement



**8 DIVERSIFIER LES EXERCICES**  
et privilégier ceux que tu apprécies le plus

**8**

**9 MANGER CORRECTEMENT**  
que ce soit glucides, lipides, et protéines



**10 DORMIR SUFFISAMMENT**  
pour récupérer au mieux

**10**

## LET'S GO !

**TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?**

Écoute notre podcast «Reprise du sport» par la coach Lamyae !

Sur **Spotify** : <https://urlz.fr/fkkz>

Sur **Youtube** : <https://urlz.fr/fkkR>