

Bonjour Automne

Transport actif

Continuez à pédaler vers la santé !

Profitez des belles journées d'automne pour maintenir vos bonnes habitudes de transport actif!

C'est aussi un bon moment pour se préparer aux températures plus froides



Voici quelques conseils pratiques:

- Prévoyez couvrir vos oreilles et vos mains, même si on annonce 15 Celsius en après-midi
- Garnissez votre garde-robe d'un manteau, de surpantalons et de couvre-chaussures imperméables
- Demandez à votre gestionnaire où vous pouvez faire sécher vos vêtements d'extérieur car, il faut que ça sèche
- Munissez votre monture de lumières et assurez-vous d'avoir tous vos réflecteurs
- Stockez des sachets de tisane à votre bureau en cas de besoin de chaleur et de réconfort
- Après chaque sortie en transport actif, rappelez-vous un mantra significatif pour vous encourager à continuer. Pourquoi ne pas l'afficher à votre bureau? Voici un exemple :

Bravo à moi! J'ai encore pris mon vélo ce matin! J'ai activé mon cerveau et mon corps, senti le vent sur mon visage et, fait un geste pour l'environnement! C'est une belle journée qui commence!

Qui sait, peut-être serez-vous tenté de continuer lorsque l'hiver cognera à nos portes?

Ensemble, continuons à pédaler
vers un avenir plus sain et plus
durable !

