

Protocole ACTINADOP (ACTivation NATurelle de DOPamine)

Objectif quantifié : en fin de progression 90 minutes (ou plus) d'activités aérobies non-stop

**Simple et efficace : un seul paramètre (appelé paramètre de contrôle) à enregistrer :
la durée des exercices, sans temps de repos, quantifiée en minutes**

NOM :		PRENOM :	
version 50319	DATES	Durée des exercices, <u>sans</u> <u>temps de repos</u>, quantifiée en minutes	Décrire brièvement ci-dessous les conditions de pratique :
Date 1 ▶			
Date 2 ▶			
Date 3 ▶			
Date 4 ▶			
Date 5 ▶			
Date 6 ▶			
Date 7 ▶			
Date 8 ▶			
Date 9 ▶			
Date 10 ▶			
Date 11 ▶			
Date 12 ▶			
Date 13 ▶			
Date 14 ▶			
Date 15 ▶			
Date 16 ▶			
Date 17 ▶			
Date 18 ▶			
Date 19 ▶			
Date 20 ▶			
Date 21 ▶			
Date 22 ▶			
Date 23 ▶			
Date 24 ▶			
Date 25 ▶			
Date 26 ▶			
Date 27 ▶			
Date 28 ▶			
Date 29 ▶			
Date 30 ▶			
Date 31 ▶			
Date 32 ▶			
Date 33 ▶			
Date 34 ▶			
Date 35 ▶			
Date 36 ▶			
Date 37 ▶			
Date 38 ▶			
Date 39 ▶			
Date 40 ▶			
Date 41 ▶			
Date 42 ▶			
Date 43 ▶			
Date 44 ▶			
Date 45 ▶			
Date 46 ▶			
Date 47 ▶			
Date 48 ▶			
Date 49 ▶			
Date 50 ▶			

Idéal pour les personnes présentant une maladie de Parkinson fruste
car il permet d'activer la production naturelle de dopamine cérébrale
et pour les sujet "sains" présentant un déconditionnement à l'effort aérobie