

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN!

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET PAR EXEMPLE DE...

- prévenir la survenue de maladies cardio-vasculaires,
- réduire les effets de l'ostéoporose,
- prévenir le mal de dos,
- diminuer la survenue de certains cancers,
- améliorer le sommeil,
- accroître la sensation de bien-être.

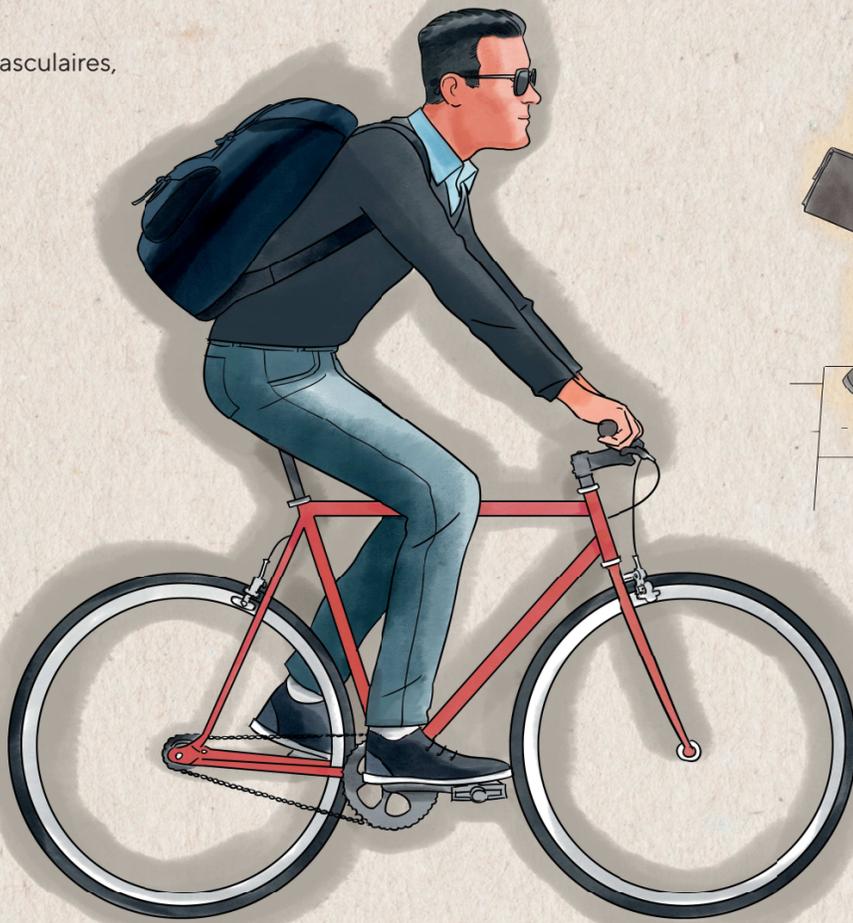
IL EXISTE 1000 FAÇONS DE SE BOUGER AU QUOTIDIEN!

- préférer la marche à la voiture,
- choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur,
- faire le ménage, laver ses vitres, jardiner,
- porter des petites charges,
- ranger ses courses,
- danser, se promener avec des amis,
- sortir le chien d'un pas rapide,
- s'étirer, faire de la musculation douce, du yoga...



SENIORS, POUR VOUS C'EST 60 MINUTES! AFIN DE...

- limiter la fonte musculaire,
- prévenir la perte osseuse,
- améliorer l'équilibre,
- protéger les articulations,
- améliorer l'élasticité vasculaire,
- préserver la mémoire,
- éviter l'isolement.



LES SPORTS SIMPLES À PRATIQUER

La marche diminue les facteurs de risque cardio-vasculaires et lutte contre l'anxiété.
La natation favorise le développement des muscles qui ne travaillent habituellement pas.
Le vélo donne élasticité et tonus aux muscles.
La gymnastique entretient la musculation, la souplesse et la respiration.



tabac



fruits et légumes
par jour



minutes d'activité
physique par jour