

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prévention des maladies métaboliques, cardiovasculaires et cancers

Contrôle du poids

Prévention des douleurs musculaires et osseuses

Réduction des risques de dépression et d'anxiété



Amélioration de la santé cardiovasculaire

Recommandations :

Au moins 30 minutes par jour

Comment faire ?

-activités physiques de loisirs : promenade, vélo

-activités domestiques : jardinage, ménage, bricolage, travaux, prendre les escaliers

-trajets quotidiens : favoriser la marche, vélo, trottinette, skate, transports en commun plutôt que la voiture

-sport : celui qui vous plaît !

-réduire le temps passé assis : téléphoner debout, s'étirer toutes les heures

