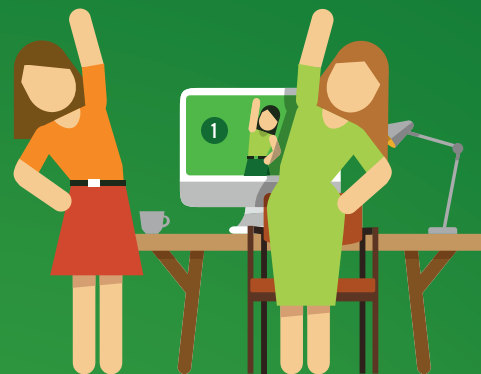


Bouger, c'est la santé !

Les bénéfices de l'exercice physique

- ✓ **Meilleure santé**
moins de maladies chroniques
- ✓ **Mieux travailler**
plus de concentration
- ✓ **Se sentir mieux**
plus détendu, moins stressé
- ✓ **Meilleur look**
plus de confiance en soi



A quelle dose ?

Inutile de pratiquer un sport intensif pour bouger suffisamment. Vous améliorerez votre santé en tenant compte de ces trois normes reconnues :



Bouger raisonnablement

Eviter les contraintes excessives

- ✓ Avoir un style de vie **actif**
- ✓ **Tenir compte** de ses limites
- ✓ **Renforcer** progressivement l'intensité
- ✓ **Pas** d'exercice brusque

Choisir des activités accessibles

- ✓ Marche
- ✓ Vélo
- ✓ Jogging
- ✓ Natation

