

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE



Permet de te sentir mieux



Diminue le risque de développer certaines maladies



Améliore ta condition physique



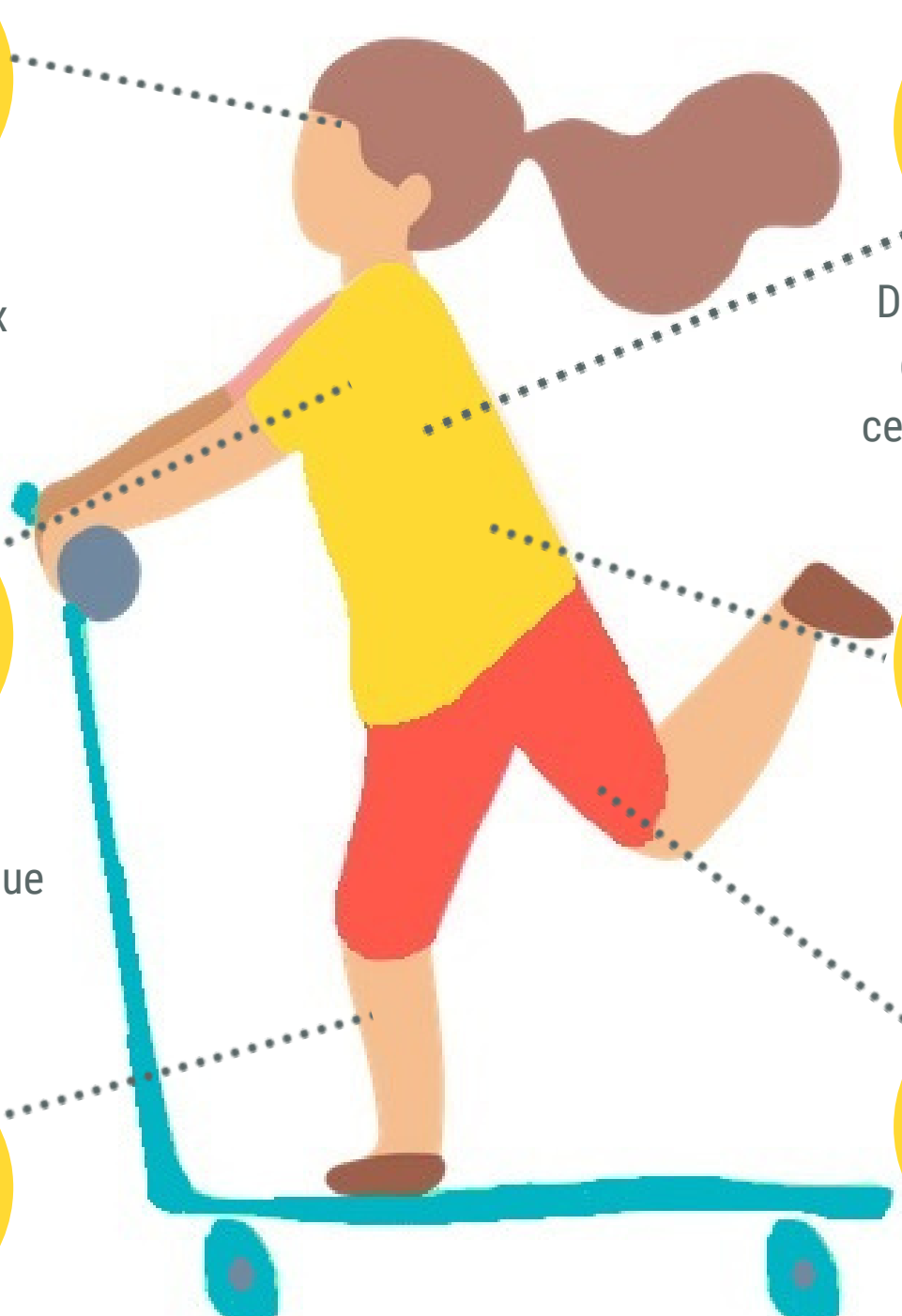
Améliore ta silhouette



Renforce tes os



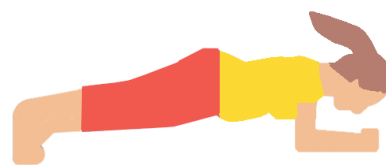
Aide à réguler ton poids de forme



LES RECOMMANDATIONS



Endurance
+ de 60min
d'activité physique
par jour



Renforcement musculaire
3 fois
par semaine

LES BONNES HABITUDES



Avoir le bon équipement



Boire de l'eau



Faire des étirements



Se donner un but



Eviter les exercices répétitifs



Eviter de fumer



Eviter les boissons énergisantes