

BOUGER +

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



S'étirer



Se donner un but



Eviter les exercices répétitifs



Eviter de fumer



Eviter les boissons énergisantes