

# 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

