



BOUGER

30 MINUTES PAR JOUR

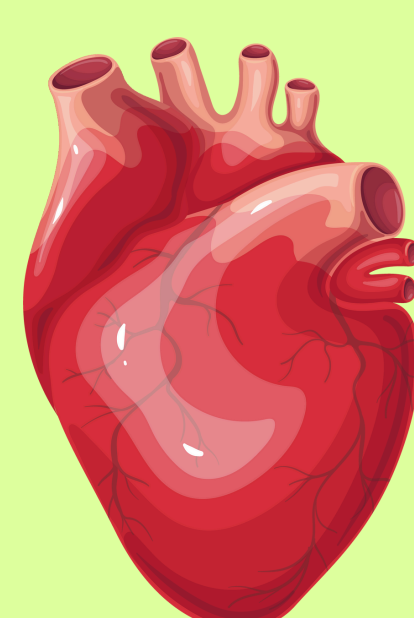
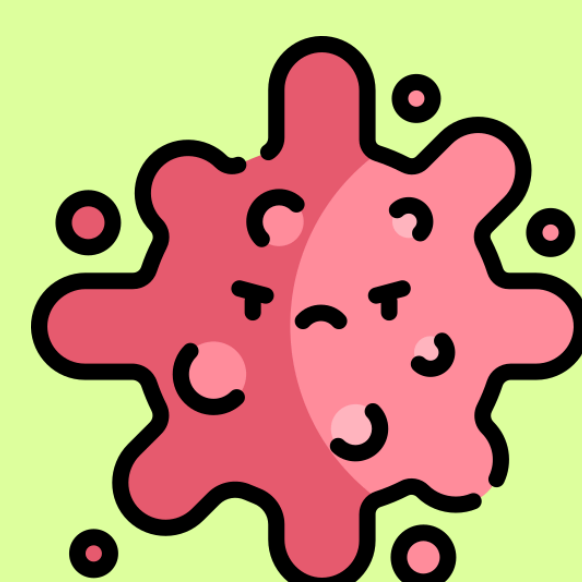


Réduit les symptômes de **dépression** et d'**anxiété**

Permet de lutter contre les **maladies cardiovasculaires**, le **cancer** et le **diabète**



Favorise une **croissance** et un **développement sains** chez les jeunes



Une activité physique **suffisante** diminue les **risques de décès** de **17 à 23%**



Découvrez quelle activité est faite pour **VOUS !**



Pratiquer un sport, oui **MAIS PAS SEULEMENT !**

Promenez - vous en famille

Déplacez - vous à vélo

Jardinez

Préférez les escaliers à l'ascenseur

Intégrez une pause active pendant votre travail

Faites BOUGER votre quotidien