



# contre poids

**bouger plus, manger mieux, viser l'équilibre**

# GO!



## Pour la santé chaque pas compte!

Le corps est fait pour bouger au moins  
1 x 30 minutes ou 3 x 10 minutes chaque jour.  
Bouger un peu, c'est déjà beaucoup.

### 10 idées pour me lancer

- 1 Marcher chaque fois que j'en ai l'occasion
- 2 Faire une partie de mes trajets à pied ou à vélo
- 3 Bouter l'ascenseur:  
5 fois plus d'énergie dépensée en montant l'escalier
- 4 Bouger avec mes enfants et mes amis
- 5 Éviter de rester inactif pendant de longues périodes  
(télévision, ordinateur, ...)
- 6 Profiter de mon temps libre pour marcher, jardiner,  
pédaler, nager, patiner...
- 7 Découvrir les pistes cyclables, les sentiers de randonnée  
et les activités de loisirs les plus proches
- 8 Essayer un cours de sport, pour varier mes plaisirs
- 9 Bouger à la bonne intensité:  
légèrement essoufflé et encore capable de parler
- 10 Demander conseil à mon médecin pour  
choisir une activité adaptée à ma santé

**Une journée, c'est 1440 minutes  
j'en consacre 30 à bouger**