

Je veux bouger plus



Je peux

- Faire 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (marche rapide) par jour.
- Prendre les escaliers pour monter ou descendre un ou deux étages.
- Descendre du bus un arrêt avant ma destination
- Stationner ma voiture à distance pour terminer mon chemin à pied.
- Rester debout quand je parle au téléphone ou marcher dans l'appartement en parlant.
- Faire du vélo d'appartement en écoutant mon émission favorite.
- Faire une activité domestique par jour, par exemple du ménage ou du rangement.
- Bénéficier du soutien de la fondation suisse de cardiologie pour avoir une vie plus active.



