

Chaque mouvement compte !

Quotidien



Je fais des tâches ménagères

Déplacements



Je me déplace à pied ou à vélo



Je prends les escaliers



Je me lève toutes les heures

Loisirs



Je renforce mes muscles



Je fais un cours d'activité physique



Je m'amuse avec mon entourage

**Bouger jusqu'à
être un peu
essoufflé, c'est bon
pour ma santé**

**J'essaie de le
faire 30 minutes
par jour**



Pour plus d'informations :
activite-physique.unisante.ch

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

