

# Chaque mouvement compte!

## Quotidien



Je fais des tâches ménagères

## Déplacements



Je me déplace à pied ou à vélo



Je prends les escaliers

## Loisirs



Je renforce mes muscles

Je me lève toutes les heures



Je m'amuse avec mon entourage



Je fais un cours d'activité physique

**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](http://activite-physique.unisante.ch)

**unisanté**

Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

canton de  
vaud  
LIBERTÉ ET PATRIE