AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : Lundi 25 novembre 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Bénéficiez des bienfaits de l'activité physique, en pratiquant régulièrement.

Choisissez les activités qui vous conviennent pour éprouver du plaisir sur le long terme !

Sportez-vous bien !"

Je fais de l'activité physique

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé, quelque soit l'âge. L'activité physique comprend tous les mouvements de la vie quotidienne.

Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Je pratique :

- 150 minutes d'activité d'intensité modérée* par semaine soit 30 min par jour 5 jours sur 7.
- 2 fois par semaine des séances de renforcement musculaire (*j'évite de pratiquer 2 jours de suite*).
- Des séances d'assouplissement et d'équilibre.

**Une activité physique d'intensité modérée est une activité pendant laquelle on peut parler.*

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE