AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 8 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Pour que ce soit bénéfique pour la santé, revisitez vos activités de la vie de tous les jours.

Reconsidérez activement votre quotidien !"

Je m'active au quotidien

Comment parvenir à être suffisamment actif ?

Quelques exemples

- Je promène régulièrement mon chien.
- Je vais systématiquement au marché à pied.
- Je jardine.
- Je bricole et j'entretiens mon logement.
- Je joue avec mes enfants.

Je profite de la moindre occasion pour bouger

- Je privilégie les escaliers, surtout en montée.
- Je quitte le métro ou le bus, un arrêt plus tôt.
- Je fais mes emplettes à pied ou à vélo.

Je suis actif devant la télévision

- Je fais du sport en regardant ma série préférée.
- Je repasse devant le journal télévisé.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE