



Bouger



Ca veut dire quoi ?

Bouger son corps.
Faire de l'activité physique.



Ca sert à quoi ?

A être en bonne santé.



A mieux dormir.



A mieux supporter le stress de la vie.





Conseils

Je fais du sport régulièrement.



Je marche 20 minutes ou plus par jour.



Je marche au lieu de prendre la voiture ou le bus dès que c'est possible.



Je prends les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.

