

Comment intégrer l'activité physique dans votre quotidien ?

Prévoyez 20 minutes d'exercice par jour dans votre calendrier.

Essayez de faire de l'exercice tôt le matin avant de que vous débutez votre journée.

Trouvez quelqu'un de responsable qui vous encourage à faire de l'exercice avec eux.

Plus important encore, choisissez un exercice que vous aimez vraiment.

Faites une séance d'entraînement à la maison.

BOUGER POUR UN CERVEAU EN SANTÉ

MOVE FOR A HEALTHY MIND



DES EXERCICES À FAIRE À LA MAISON !

- Lorsque vous faites vos courses, garez-vous au fond du stationnement et marchez d'un bon pas jusqu'aux magasins.
- Demandez-vous si vous avez besoin de la voiture ou si vous pourriez plutôt marcher ou faire du vélo.
- Lorsque vous videz les poubelles, faites une marche de 5 minutes
- Descendez du bus un ou deux arrêts plus tôt que d'habitude et marchez.
- Pendant que vous faites la queue, restez en équilibre sur un pied pendant quelques secondes.
- Tout en parlant au téléphone, levez-vous et faites quelques levées de jambes.
- Lorsque vous vous brossez les dents, faites 10 squats.
- Tout en regardant la télévision, pédalez sur un vélo stationnaire.

BOUGER POUR UN CERVEAU EN SANTÉ

MOVE FOR A HEALTHY MIND



BOUGER POUR UN CERVEAU EN SANTÉ

MOVE FOR A HEALTHY MIND



VOULEZ-VOUS BOUGER ?

Bouger pour un cerveau en santé

À PROPOS

Il est si facile de mettre l'exercice et l'activité au bas de votre liste de choses à faire, mais être actif est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire, pour rester en bonne santé.

Même si vous ne parvenez pas à réduire le temps consacré à d'autres engagements, vous pouvez intégrer de courtes périodes d'activité physiques dans votre vie, car chaque geste compte.

Vous aurez plus de succès à inclure l'exercice dans votre vie si vous :

- Choisissez des activités qui vous plaisent
- Apprenez un exercice ou deux que vous pouvez faire rapidement et facilement les jours où vous n'avez pas de temps libre
- Créez un plan d'exercice réaliste adapté à votre style de vie et à votre routine.
- Ajoutez de la musique à vos séances d'activités physiques



Pourquoi bouger ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES BIENFAITS SUR VOTRE CERVEAU, VOTRE CORPS ET VOTRE BIEN- ÊTRE

BIENFAITS SUR VOTRE SANTÉ MENTALE

- Boost votre concentration et votre vigilance
- Réduit votre risque de déficience cognitive en vieillissant

BIENFAITS SUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE

- Rend vos os et vos muscles plus forts
- Aide à améliorer votre taux de cholestérol
- Baisse votre tension artérielle
- Améliorer votre système immunitaire
- Réduit votre risque de crise cardiaque
- Aide à gérer votre poids
- Aide à mieux dormir

BIENFAITS SUR VOTRE BIEN-ÊTRE

- Améliore votre humeur et vous aide à avoir une vision positive de la vie
- Contribue à vous rendre plus heureux et en meilleure santé