

Pratiquez **au moins** 30 MINUTES par jour d'ACTIVITE PHYSIQUE, *en y associant une alimentation équilibrée,* pour entretenir **votre santé**



L'ACTIVITE PHYSIQUE

Apporte
du bien-être
et diminue
le stress

Réduit le risque
d'apparition
de certains cancers
(du sein, du côlon, ...)

Améliore
le fonctionnement
du cœur

Aide à lutter
contre le surpoids
et l'obésité

Limite le risque
d'Accident Vasculaire
Cérébral (AVC)

Renforce
la santé musculaire
et osseuse

Diminue
le cholestérol

Réduit
les risques liés
au diabète



Bougez, c'est la santé !

Pour faire le point
sur vos capacités physiques,
consultez votre médecin traitant
ou pour toute info : www.irbms.com