

Il est facile de faire bouger vos enfants!



En mouvement vers la plus saine communauté du Canada

www.inmotion4life.ca

Augmentez les niveaux d'activité grâce à F.I.T.T.



Fréquence – Faites bouger tous les membres de la famille chaque jour.

Intensité – Faites battre votre cœur fortement!

Temps – Commencez lentement et passez à 60 minutes ou plus par jour.

Type – Essayez de courir, de faire des marches rapides, de danser et de faire du vélo pour faire travailler votre cœur. Incluez des exercices de renforcement des muscles et des os en faisant des sauts et en montant les escaliers.



Faites des choix alimentaires sains-chaque fois

- Faites des choix alimentaires sains pour tous les repas et collations durant la journée.
- Prenez vos repas ensemble. Les études montrent que lorsque les familles mangent ensemble, elles mangent plus sainement.
- Choisissez une variété de fruits et de légumes, et suivez le Guide alimentaire canadien.
- Pour plus de détails sur le Guide alimentaire canadien, visitez www.hc-sc.gc.ca (cliquez sur le lien Aliments et nutrition)

Éteignez les écrans

- Commencez par éteindre les téléviseurs, ordinateurs, jeux vidéo et téléphones mobiles.
- Jouez ensemble à l'extérieur tous les jours – lancez la balle, promenez le chien, sortez les vélos.
- Profitez de l'air frais et bougez – plus vous passez du temps activement, meilleurs sont vos bienfaits.



*Les capacités peuvent varier selon l'âge et l'état de santé. Il est important de parler à votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'activité physique.

Faites-le pour la vie... chaque jour!



inmotion4life.ca