

Mettez-vous en mouvement™ pour une meilleure santé!



MIDDLESEX - LONDON
Bâtir la communauté la
plus en santé du Canada

www.inmotion4life.ca

Pourquoi l'activité physique?

- ✓ Réduit le risque de maladies chroniques
- ✓ Améliore la santé mentale
- ✓ Renforce les os et les muscles



Les adultes en bonne santé peuvent rehausser leur niveau d'activité grâce au principe FITT

Fréquence – Tâchez d'en faire une habitude quotidienne.

Intensité – Travaillez graduellement vers l'atteinte d'un niveau d'activité modéré (marche rapide) à vigoureux (jogging).

Temps (durée) – Au moins 150 minutes d'activité aérobique par semaine, par tranches de 10 minutes ou plus.

Type d'activité – Faites des exercices de renforcement des muscles et des os qui sollicitent les principaux groupes musculaires (p. ex. entraînement avec des poids) au moins deux fois par semaine.

- Plus on fait de l'activité physique, plus les bienfaits pour la santé sont grands.
- Suivez les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* offertes sur le www.csep.ca.

Source : Directives canadiennes en matière d'activité physique, © 2011. Utilisé avec la permission de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. www.csep.ca



Mangez bien tous les jours

- Suivez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Pour obtenir plus de détails, visitez le www.monguidealimentaire.ca.
- Visez l'équilibre et la variété dans votre régime.
- Planifiez vos repas et vos collations en fonction des quatre groupes alimentaires : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts et viandes et substituts.



Les habiletés peuvent varier selon l'âge et l'état de santé. Il est important que vous parliez avec votre fournisseur de soins de santé avant d'entreprendre un nouveau programme d'activité physique.

Faites-en pour la vie... tous les jours!



inmotion4life.ca