

DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Sédentarité

Temps passé en position assise ou allongée pendant plus de 2 H avec une dépense énergétique faible.





Activité physique

Temps passé en mouvement permettant d'augmenter sa dépense énergétique.





Activité sportive

Le sport est une activité physique d'intensité variable permettant une dépense énergétique plus importante et une accélération du rythme cardiaque.







Bouger un peu c'est déjà efficace !



30 min
d'activité
par jour

5 jours par **semaine**
En évitant de rester 2 jours consécutifs inactif.
Ces **30 minutes** peuvent être **fractionnées** en 3 x 10 min/jour

C'est la régularité et le plaisir qui comptent et non l'intensité.

Pour faire travailler ses muscles sans douleur et en douceur (loisirs actifs comme promenade, jardinage, bricolage...) :

Il s'agit simplement d'adapter son activité à sa condition physique !

Le plus pour ma santé :

Une activité physique régulière, en plus de protéger ma santé (maladies cardiovasculaires, cancer...) m'aide à évacuer mon stress, à mieux dormir, à tonifier mon corps et participe ainsi à limiter le mal de dos et la prise de poids.

D.017 - Juin 2023