

INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA VIE QUOTIDIENNE :

REPÈRES ET OBJECTIFS SIMPLES



Odalia

On travaille mieux
quand on est bien

ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE MODÉRÉE



- **150 minutes par semaine**
- Activité dynamique globale avec **essoufflement modéré et transpiration**
- Exemple : 30 minutes de marche rapide 5 fois par semaine
- **Amélioration de l'adaptation physiologique à l'effort**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **1 à 2 fois par semaine**
- Activité physique destinée à **faire travailler un groupe de muscles**
- Exemple : Séance 30 minutes abdos-fessiers
- **Amélioration de la force musculaire**



ÉTIREMENTS / ASSOUPPLISSEMENTS



- **2 à 3 fois par semaine**
- Travail sur la **souplesse et l'amplitude des mouvements**
- Exemple : Cours de stretching
- **Amélioration du confort articulaire et diminution des douleurs**

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

- Interrompre la **station assise prolongée** par une **activité légère**
- Exemple : Se lever et faire quelques pas toutes les 30 minutes
- **Amélioration globale de la santé**



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'EST BON...



Odalia

On travaille mieux
quand on est bien



POUR LE CORPS

- Moins de **chutes**
- Moins de **TMS**
- Moins d'**ostéoporose**
- **Renforcement musculaire**



POUR LE COEUR

- **Equilibre** de la **tension artérielle**
- Moins de **risque d'AVC**
- Moins de **risque d'infarctus**
- **Meilleure santé** des **artères** et des **veines**



POUR LE MÉTABOLISME

- Moins de **diabète**
- **Meilleur équilibre glycémique**
- **Stabilité** du **poids**



POUR LE MORAL

- Moins de **stress** et d'**anxiété**
- Moins de **dépression**
- Moins de **burn-out**



POUR L'IMMUNITÉ

- Moins de **risque** de **cancer du colon** et du **sein**
- **Meilleure résistance** aux **infections**

Découvrez des exercices
d'étirements simples à réaliser

