

boost!
&
moi



Régularité
rime avec
vitalité !

Un peu chaque jour vaut mieux
que beaucoup d'un coup.



**Pour ressentir les effets d'une pratique sportive,
un mot d'ordre : régularité !**

Choisissez la discipline en fonction de vos goûts et disponibilités.
Et ne brûlez surtout pas les étapes : échauffement, étirements
et hydratation sont indispensables afin d'éviter les blessures !

Pour les enfants, on recommande **60 minutes
de sport modéré par jour** afin d'éviter
les risques d'obésité. Entre course, sauts et chahut, le contrat
est largement rempli pour la plupart d'entre eux.

Quant aux adultes, **30 minutes d'activité
physique** par jour sont conseillées pour garder la forme.
L'important : bouger chaque jour
(ex: prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur).
Vous en ressentirez vite les bienfaits :
dos, transit intestinal et sommeil seront
rapidement améliorés.

Il n'existe pas de norme pour la pratique sportive.
Il n'est donc jamais trop tard pour commencer
ou pour augmenter votre activité.

**ÉCOUTEZ VOTRE CORPS :
NE FORCEZ PAS TROP AFIN DE
NE PAS RISQUER LA TENDINITE !**



Régularité