

boost!  
&  
moi



**Les risques du sédentarisme !**  
Attention à l'abus de canapé



**Dites NON au sédentarisme ! Atrophie musculaire, insuffisance respiratoire, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, hypertension, ostéoporose, dépression, cancer et infarctus vous guettent !**

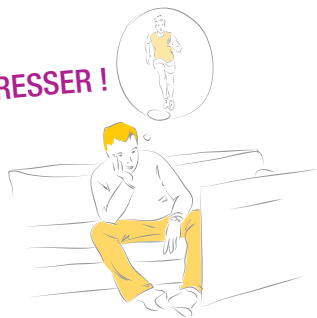
**Des gestes simples du quotidien peuvent vous aider à rester en forme :**  
escaliers, promenades du chien, jardinage...

Sans entraînement, le cœur s'affaiblit ! Un peu de sport, et c'est reparti !  
Et il n'y a pas d'âge pour commencer. La marche ne nécessite pas d'équipement particulier ni l'accès à des installations spécifiques, et c'est un bon début.

Par ailleurs, **le sport vous allège l'esprit et procure un sentiment général de bien-être !**

Merci aux endorphines, neurotransmetteurs du bonheur !

**TROP DE PRESSION AU BOULOT ?  
VOICI UN EXCELLENT MOYEN DE DÉCOMPRESSER !**



# Bougez !