



Astuces santé

**Faire une activité physique
20 minutes par jour**

Saviez vous que :
pour faire une activité physique,
il ne faut pas courir un marathon!



**FAIRE LE MENAGE
MARCHER
MONTER LES ESCALIERS
PASSER L'ASPIRATEUR
FAIRE SES COURSES**

...

C'est déjà une activité physique