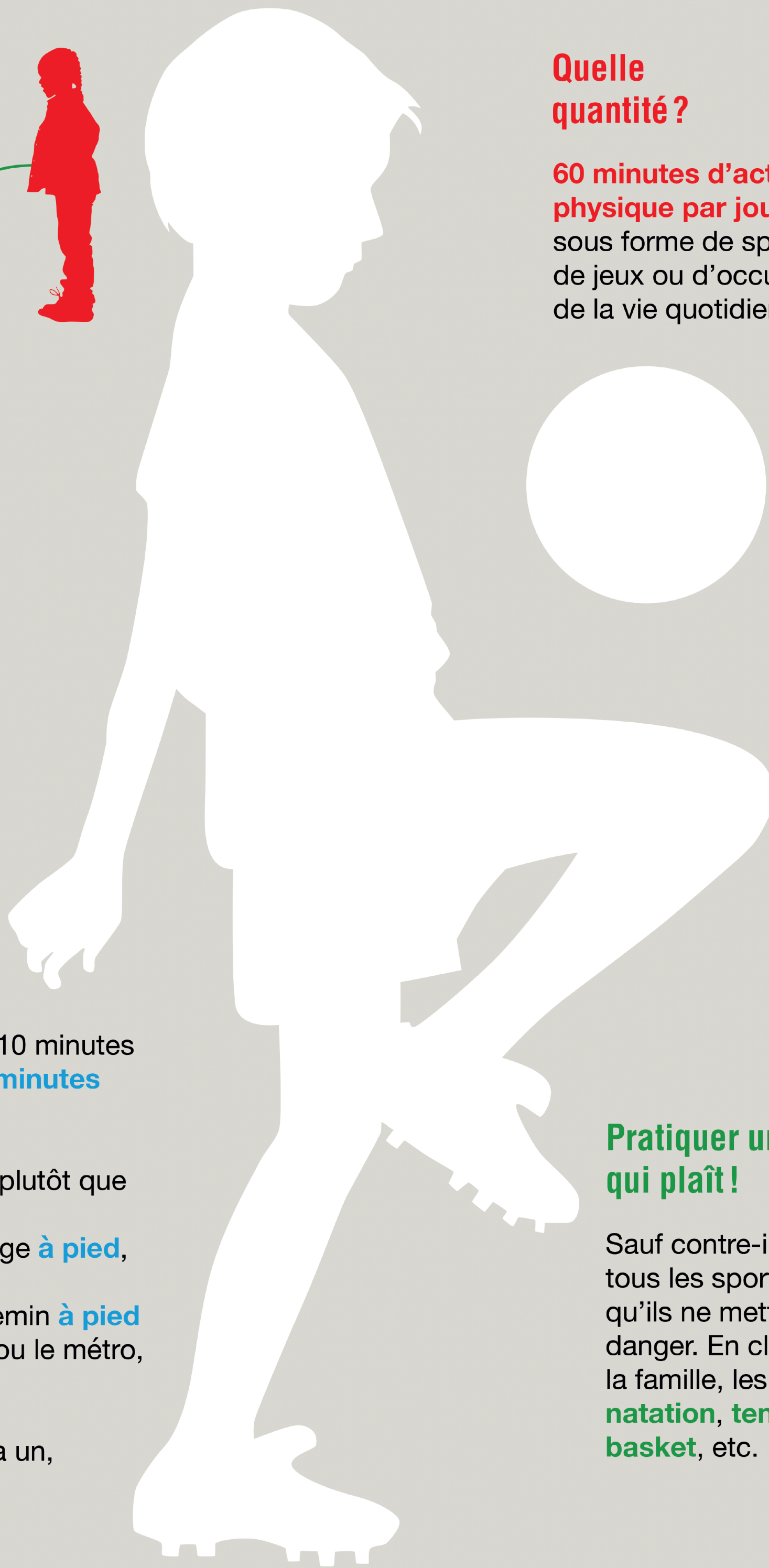
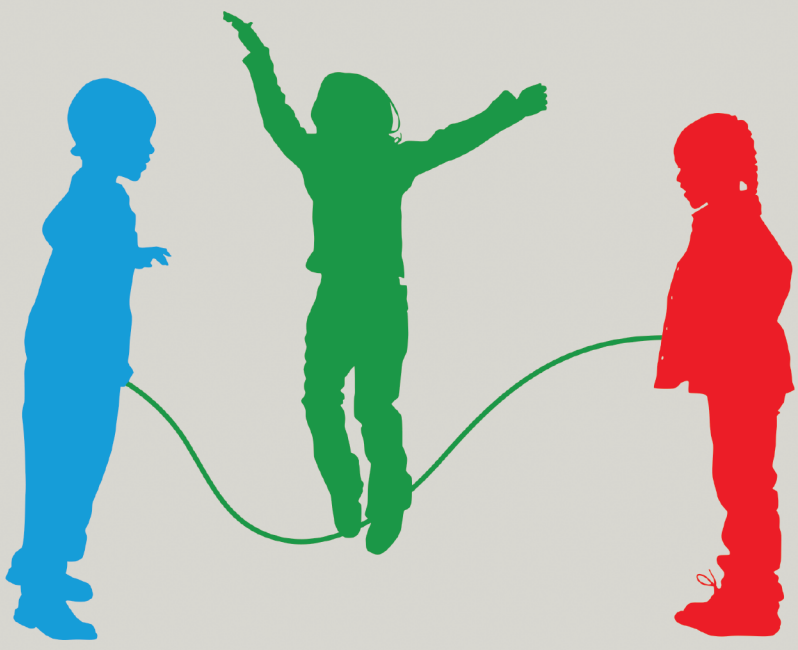


# Je bouge 60 minutes chaque jour! Comment?



## Quelle quantité?

**60 minutes d'activité physique par jour**, sous forme de sports, de jeux ou d'occupations de la vie quotidienne...

## Se bouger, c'est facile!

Un quart d'heure par ci, 10 minutes par là, on atteint vite **60 minutes d'exercice physique**.

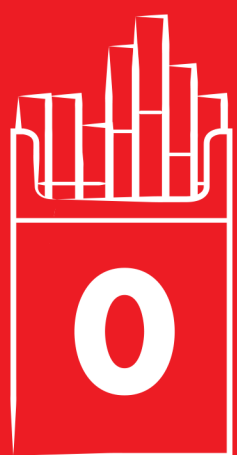
Par exemple :

- emprunter les **escaliers** plutôt que les ascenseurs,
- aller à l'école ou au collège **à pied**, **rollers**, ou **vélo**,
- faire un petit bout de chemin **à pied** avant de prendre le bus ou le métro,
- faire des **jeux** pendant les récréations,
- sortir le **chien** si l'on en a un, etc.

## Pratiquer un sport qui plaît!

Sauf contre-indication du médecin, tous les sports sont bons dès lors qu'ils ne mettent pas la vie en danger. En club, en équipe, avec la famille, les amis... **Football**, **vélo**, **natation**, **tennis**, **athlétisme**, **basket**, etc.

 Fédération Française de **Cardiologie**



tabac



fruits et légumes par jour



minutes d'activité physique par jour