

# Bouger, c'est la santé !

Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.



Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.



Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.



**Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.**

Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.



Accompagner les enfants à l'école à pied.



Faire une balade en famille.

