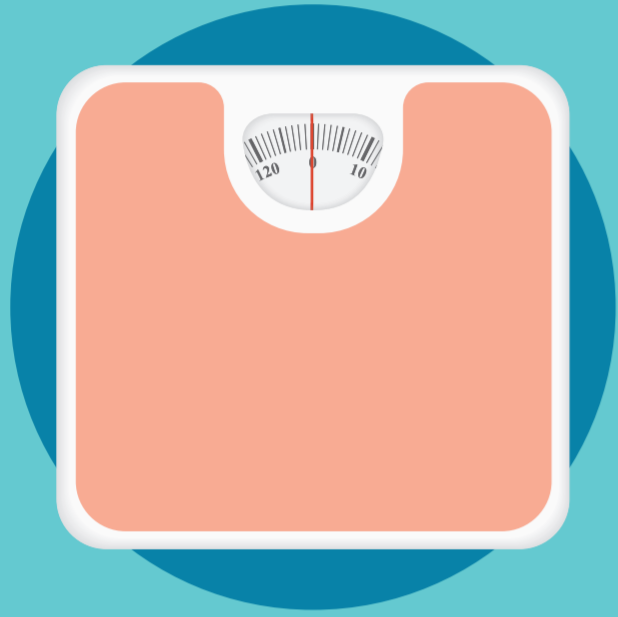


BOUGER POUR SA SANTÉ !

Les bienfaits de l'activité physique



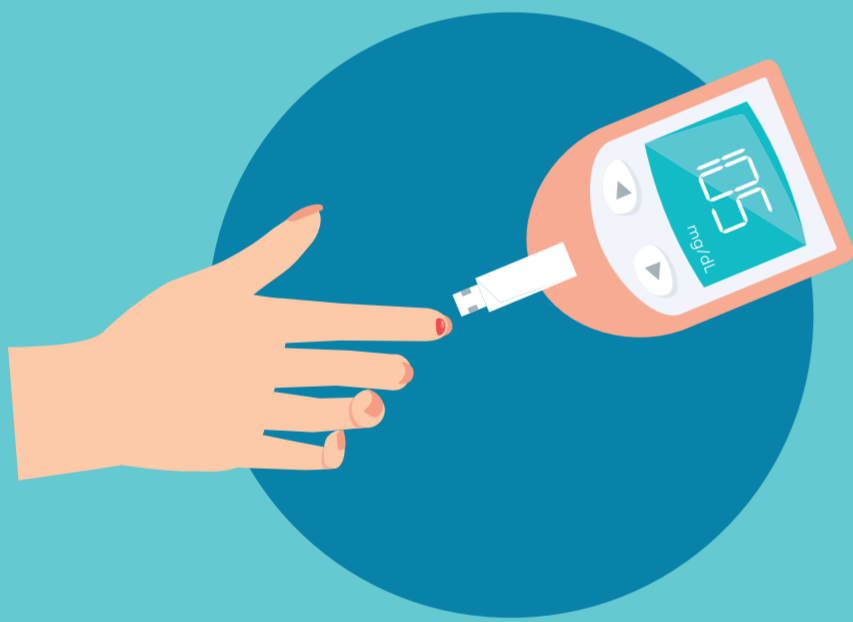
Limite la prise de poids.



Diminue la pression artérielle.



Diminue le risque de maladies cardiaques.



Diminue le risque de diabète de type 2.



Réduit le risque de certains cancers.



Réduit le risque d'ostéoporose.



Augmente la force musculaire.



Permet de lutter contre le mal de dos.



Favorise la détente et le sommeil, diminue l'anxiété.