

ETRE ACTIF POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

- S'exercer chaque jour pour une durée de trente minutes (une heure pour les enfants)
- Utiliser les escaliers, garer la voiture loin de la boutique ou bien marcher a pied quand possible permet d'augmenter le niveau d'activité.
- Marcher a pieds est la le moyen le moins coûteux pour remplir les taches quotidiennes.
- Planifier quelques activités physiques (telles que marcher a pieds, jouer dans les parcs, aménager le jardin et danser) dont peut jouir toute la famille toute la famille.
- Il est préférable que les enfants jouent en plain air au lieu de rester dans la maison entrain de regarder la télévision.
- Les médecins recommandent que les enfants de moins de moins de 2 ans ne regardent pas la télévision, et que ceux qui ont plus de 2 ans ne regardent que des beaux programmes ou jouent aux jeu vidéos pour au plus de 2 heures.
- Encourager des activités physiques qui se déroulent dans des salles des jeux, comme prendre part aux jeux actifs, sauter a la corde ou danser.
- **Etre actif te permet toi et ta famille de rester en bonne santé, d'avoir suffisamment d'énergie et de maintenir un poids normal.**

