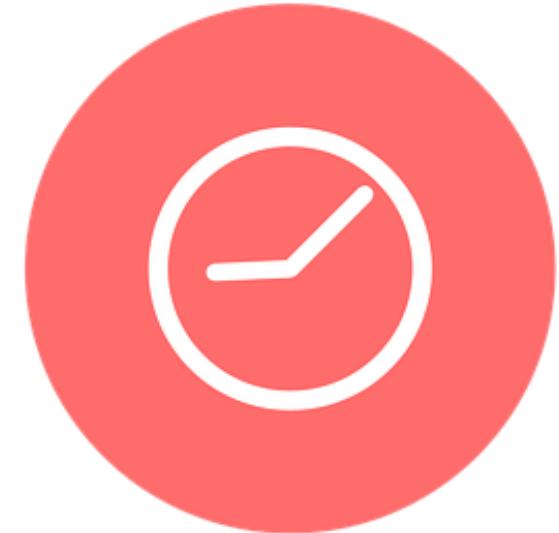


# Activité physique



## Bouger au quotidien

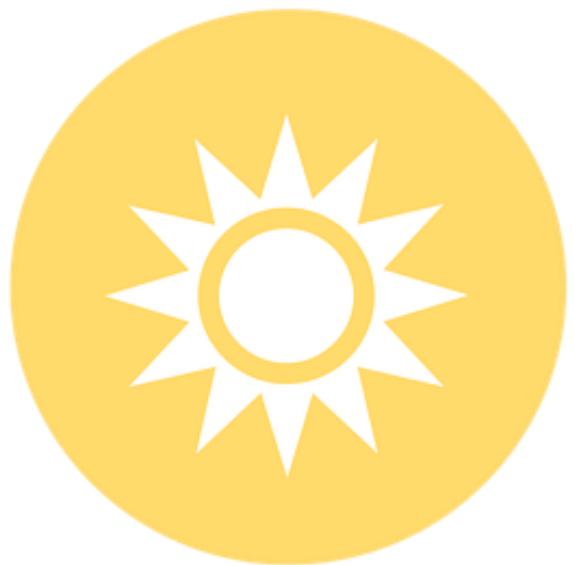
Monter les escaliers, passer l'aspirateur, pelleter la neige, jardiner, etc.

### **Chaque minute compte!**

Bouger au quotidien apportera des effets positifs sur votre cœur, vos jambes et votre tête.

## Il y a plusieurs façons de faire

- **Informez-vous** des activités offertes près de chez vous
- Lancez-vous des défis
- Bougez ensemble de façon virtuelle
- Informez-vous du programme **Viactive** ou encore des exercices de **Move 50+** disponibles sur **Internet**.



## S'adapter

Profitez des plaisirs d'être actif dehors en **adaptant vos activités et vos vêtements** selon la saison et la température

# Activité physique

## La motivation

Reprenez une activité ou osez de nouvelles expériences. Se fixer des objectifs vous permettra de garder **la motivation**.

Un bon objectif est :

- Spécifique à vos besoins.
- Ambitieux, mais atteignable.
- Délimité dans le temps (pendant deux semaines, trois mois, etc.).



## La clé : l'attitude

Bougez dans le plaisir et la bonne humeur. **Vous êtes capable!**

Être accompagné lorsque vous bougez est une bonne façon d'être régulier et de vous sentir en sécurité.



**« Il n'est pas nécessaire d'aller vite, le tout est de ne pas s'arrêter! »**