

# 60 min d'activité physique au quotidien

Je canalise mon **agressivité** et améliore l'estime que j'ai de moi.

Je résiste mieux à la tentation de **fumer**.

Je me sens **mieux dans ma tête**

Je brûle les **calories superflues** pour éviter de grossir

Je fortifie mon **cœur**. Je deviens plus endurant et énergique.

Je fortifie mes **os**.

Je renforce mes **muscles**, mes ligaments, mes tendons.



**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.



**Quelle quantité ?**

**60 minutes d'activité d'intensité modérée tous les jours**, sous forme de sports, de jeux ou d'occupation de la vie quotidienne...



**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**



0

tabac



5

fruits et légumes par jour



60

minutes d'activité physique par jour