

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ ET VOTRE BIEN ÊTRE
 RESTEZ ACTIF, RESTEZ EN BONNE SANTÉ!



JE VIENS VOUS VOIR POUR MES BILANS SANGUINS.

VOS RÉSULTATS SONT BONS, MAIS LA SANTÉ CE N'EST PAS QUE DES CHIFFRES.



NOUS POURRIONS FAIRE LE POINT SUR VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES ?
 AH, MAIS JE N'EN AI AUCUNE !

ÇA ME PARAÎT IMPOSSIBLE.



DÉJÀ, VOUS ÊTES ICI. VOUS ÊTES VENUE EN VOITURE ?
 VOUS RIGOLEZ ? J'AI PRIS LE VÉLO !



ET VOUS AVEZ DES TRAJETS RÉGULIERS COMME ÇA ?

TOUS LES VENDREDIS, JE VAIS AU MARCHÉ.

VOUS FAITES VOS COURSES À VÉLO ?



EN FAÏT, JE VAIS SURTOUT AU MARCHÉ POUR BOIRE UN CAFÉ AVEC DES AMIES.

POUR LES LÉGUMES, J'AI MON JARDIN.



VOUS JARDINEZ ? C'EST AUSSI UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

LE JARDIN ? CE N'EST PAS TRÈS INTENSE.



L'IDÉAL EST DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PEU INTENSE TRENTE MINUTES PAR JOUR.

SESSION > 10 MIN
 MARCHÉ JARDIN
 YOGA NATATION

OH, C'EST À PEU PRÈS LE TEMPS QUE J'Y PASSE



POUR UN GAIN ÉQUIVALENT, VOUS POURRIEZ AUSSI CONSACRER MOINS DE TEMPS À UNE ACTIVITÉ PLUS INTENSE, COMME MONTER LES ESCALIERS POUR VENIR ICI.

ÇA PLAIRAIT PLUS À MON MARI.



IL ÉTAIT PROFESSEUR D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET POUR LUI, SI CE N'EST NI FATIGANT, NI DOULOUREUX, CE N'EST PAS DU SPORT.



ET QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUE-T-IL ? VOUS POURRIEZ LES FAIRE AVEC LUI ?

IL ADORE LE SPORT, MAIS MAINTENANT... SURTOUT À LA TÉLÉVISION. IL DIT QU'IL EN A ASSEZ FAIT DANS SA JEUNESSE.



IL SE TROMPE ; RIEN NE PEUT DISPENSER D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. MORALEMENT, COMMENT EST-IL ?

IL N'EN PARLE PAS BEAUCOUP, MAIS J'AI L'IMPRESSIION QU'IL DÉPRIME UN PEU...



DITES-LUI DE MA PART QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORISE LE BIEN ÊTRE PSYCHOLOGIQUE.

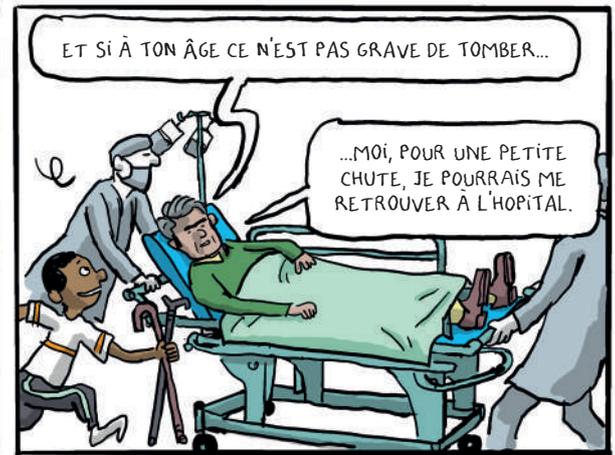
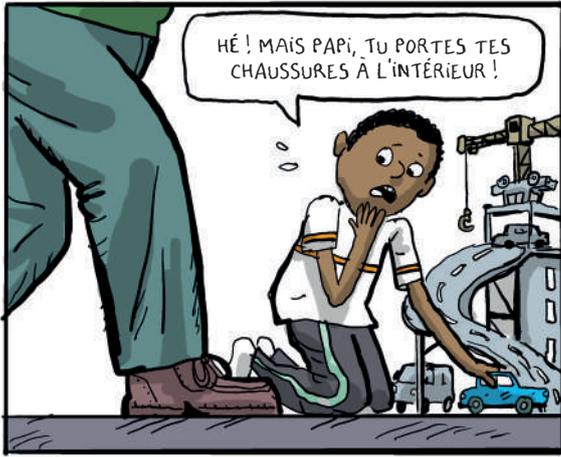
ET N'HÉSITEZ PAS À ME L'ENVOYER, POUR TROUVER ENSEMBLE UNE REPRISE D'ACTIVITÉ ADAPTÉE À SA CONDITION PHYSIQUE !



PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ ET VOTRE BIEN ÊTRE
L'ALIMENTATION POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ!



PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ ET VOTRE BIEN ÊTRE
PRÉVENEZ LES CHUTES, PRÉSERVEZ VOTRE AUTONOMIE !



Prenez en main votre bien-être et votre santé avec les ateliers financés par la CFPPA 77
<http://dev.delta7.org/seine-et-marne>



PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ ET VOTRE BIEN ÊTRE
RENFORCEZ LES LIENS SOCIAUX, CULTIVEZ LA CONVIVIALITÉ !



Prenez en main votre bien-être et votre santé avec les ateliers financés par la CFPPA 77
<http://dev.delta7.org/seine-et-marne>



PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ ET VOTRE BIEN ÊTRE ENTRAÎNEZ VOTRE MÉMOIRE POUR RESTER ACTIF !



Prenez en main votre bien-être et votre santé avec les ateliers financés par la CFPPA 77
<http://dev.delta7.org/seine-et-marne>

