

# ASTUCES



# 1

Avant, pendant, et après mon activité physique, je bois de l'eau

Je pratique au moins **30 minutes** d'activités physiques ou sportives par jour

# 2



# 3

Je m'amuse, c'est le plus important

# 4

Si j'ai un petit creux, je choisis un fruit



POUR ÊTRE AU MIEUX DE MA FORME, MES **APPORTS** ÉNERGÉTIQUES = MES **DÉPENSES** ÉNERGÉTIQUES



Je trouve mon **Équilibre**

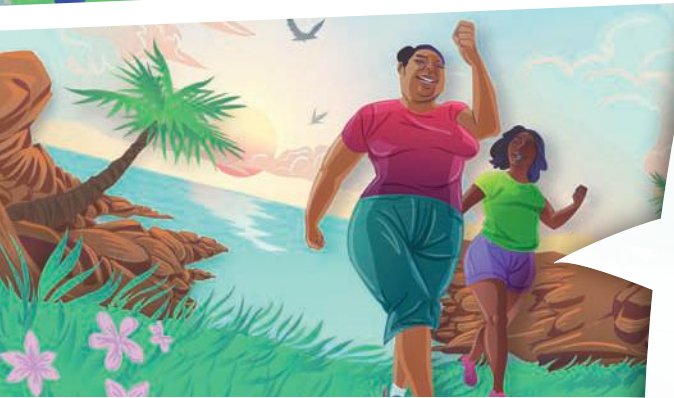
## BOUGER C'EST ÇA QU'EST BON

Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé et je bouge au moins 30 min par jour.

Pour tous renseignements :  
Tél : 25.07.72  
mangemieuxbougeplus  
preventionsurcharge@ass.nc  
www.mangemieuxbougeplus.nc







# QUALITÉ DE VIE

Je me sens bien dans ma peau donc je me sens capable

Je respire mieux

Je reste autonome plus longtemps et je vieillis mieux

# CONDITION PHYSIQUE

Je suis plus souple, plus endurant(e), plus fort(e)

# BIEN-ÊTRE

Je m'accepte et je me trouve bien

J'aime mon corps et je l'écoute

Je suis zen et je dors mieux

J'ai la boulette et j'ai la positive attitude

# SANTÉ PHYSIQUE

J'ai le cœur plus solide

J'ai les os plus costauds

Je réduis les risques de diabète de type 2, de maladies du cœur et des vaisseaux, et de certains cancers

# bienfaits de BOUGER tous les JOURS

Je réduis les risques de surpoids et d'obésité

# RELATIONS AVEC LES AUTRES

Je me fais des amis, et je les vois régulièrement

Je vais vers les autres et je les respecte

Je me sens moins seul(e) et je m'ennuie moins

# HABITUDES DE VIE SAINES

Je prends soin de mon corps  
Je fume moins

Je mange mieux donc je maîtrise mon poids