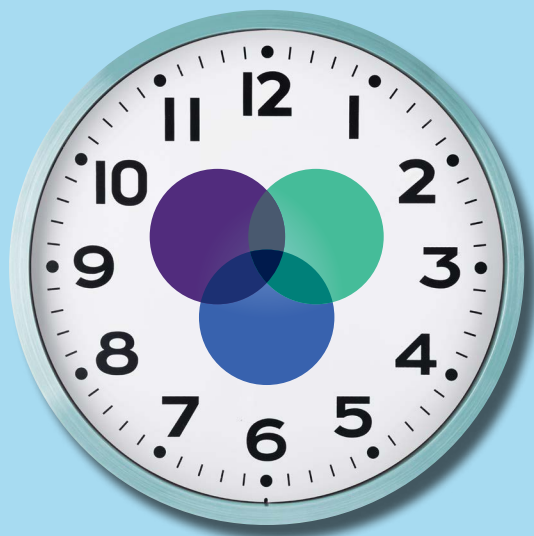


Suivre les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes peut vous apporter des bienfaits santé et vous aider à réaliser votre plein potentiel.



Profitez au maximum de votre journée.



BOUGEZ PLUS

Ajoutez du mouvement à votre journée, dont une variété d'activités physiques à différentes intensités ainsi que des activités pour renforcer les muscles.



SOYEZ MOINS SÉDENTAIRE

Limitez le temps de loisir consacré aux écrans et interrompez souvent les périodes sédentaires.



DORMEZ BIEN

Créez des conditions qui favorisent un sommeil de qualité, avec des heures de lever et de coucher régulières.

Visitez csepguidelines.ca/fr pour en savoir plus