

Profitez au maximum de votre journée

Suivre les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les adultes (18-64 ans) peut vous aider à :



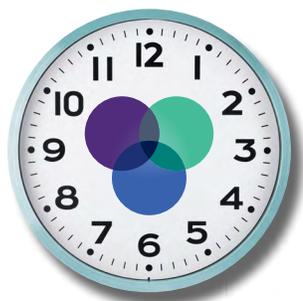
Améliorer la forme physique



Renforcer les muscles et les os



Améliorer la santé mentale et le bien-être



Profitez au maximum de votre journée en **étant actif** (p.ex. cyclisme, marche, yoga et natation), en **limitant les comportements sédentaires** et en **obtenant un sommeil de qualité**.

Visitez csepguidelines.ca/fr pour en savoir plus