

# OBTENEZ VOTRE DOSE QUOTIDIENNE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

150 minutes d'activité physique par semaine peut faire diminuer  
vos niveaux de stress, vous rendre de meilleure humeur et  
vous aider à décompresser à la fin de la journée.



**DONNEZ-VOUS DU TEMPS  
POUR  BOUGER**

Trouvez des moments pour faire de l'activité physique où, quand et comme bon  
vous semble pour donner le meilleur de vous-mêmes.

