



BOUGER, C'EST IMPORTANT POUR VOTRE SANTE !

L'équivalent d'au moins

30
min

de marche rapide chaque jour
protège votre santé.



-30%
de mortalité*

+
de bien-être

-
d'anxiété et de dépression

-30%
de risque
de cancer du sein*

-40
à
50%
de risque de cancer
du colon**

2x
moins
de risque de développer
un diabète
de type 2***

-50%
de risque d'accidents
cardiaques

Renforce les os



Diminue le risque
d'ostéoporose

Améliore le tonus
et affine la silhouette



Limite la prise de poids
et prévient l'obésité.