

SANTÉ!

INVITATION ACTIVE DE NOVEMBRE 2021

DÉFI DU MOIS :
Faire 150 minutes d'activités
physiques par semaine

**En particulier pendant la
semaine de la kinésiologie, du 22 au 28 novembre 2021!**



Recommandations d'activités physiques regroupant comportement sédentaire et sommeil

Un mode de vie sain comprend un **juste équilibre** entre l'activité physique et le repos. Vous pouvez changer l'intensité légère d'une activité physique pour une **intensité modérée à élevée**. Puisqu'une journée ne contient que 24 heures, le temps passé dans un **comportement actif** diminuera le temps passé dans un comportement sédentaire. Ces petits changements, tout en ayant assez de sommeil, peuvent vous procurer encore plus de **bienfaits pour la santé!**

Source : Société canadienne de physiologie d'exercice, Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Mieux-être