

Bien vivre sa vie en qualité supérieure

Soyez actif à votre façon, tous les jours.

L'âge n'est pas une barrière.

L'activité physique c'est sans danger pour la plupart des gens

- Augmentez graduellement vos activités : soyez attentif à votre corps; Accumuler entre 30 et 60 minutes d'activité physique modérée chaque jour ou presque. 10 minutes à la fois.

Par où commencer ?

Demandez conseil à un professionnel de la santé.

Choisissez des activités variées parmi les trois groupes suivants

Endurance

Activités soutenues qui font augmenter votre température corporelle et vous font respirer profondément

- Pour ressentir un gain d'énergie
- Pour améliorer le fonctionnement de votre cœur, de vos poumons et de votre circulation sanguine.

Assouplissement

Étirements, flexions et extensions en douceur

- Pour conserver les muscles et les articulations souples
- Pour se mouvoir avec plus d'aisance et être plus agile

Développement de la force et de l'équilibre

Activités à l'aide de poids et de résistances

- Pour améliorer son équilibre et sa posture
- Pour renforcer ses muscles et son ossature
- Pour prévenir la diminution de la densité osseuse

Être actif, ce n'est pas sorcier

- Intégrez une variété d'activités physiques dans votre quotidien
- Adonnez-vous plus souvent aux activités que vous pratiquez déjà
- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion
- Allez-y graduellement et commencez par des étirements en douceur
- Ne soyez pas trop longtemps immobile. Bougez !
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur
- Transportez vos courses
- Trouvez des activités qui vous plaisent
- Inscrivez-vous à un cours dans votre localité : Le Taïso, "c'est ce qu'il vous faut".

Plus vous serez actif, plus vous en retirerez des bienfaits

Avantages immédiats

- Faire de nouvelles rencontres
- Se sentir plus détendu (e)
- Avoir un meilleur sommeil
- Se divertir davantage

Avantages de l'activité physique régulière

- Maintenir son autonomie
- Meilleure santé physique et mentale
- Qualité de vie supérieure
- Se sentir plus énergique
- Moins de courbatures
- Meilleure posture et meilleur équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Muscles et ossature plus forts
- Meilleure détente, moins de stress

Selon les chercheurs

L'activité physique contribue à réduire les risques suivants :

- Maladie du cœur
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète de l'adulte
- Ostéoporose
- Accidents cérébro-vasculaires
- Cancer du côlon
- Décès prématuré