

Hin2B10b 2013 Thème 2

Faites vos courses à pied dès que possible. Vous habitez en ville ? Allez donc chercher du pain frais pour votre petit-déjeuner ! Allez chercher vos enfants à l'école à pied, si possible. Eux aussi en profiteront pour faire de l'exercice et adopter l'habitude de marcher ! Jardinez dès que le temps le permet. Promenez votre chien plus souvent et plus longtemps. Sortez prendre l'air : seul, en famille ou avec des amis, une promenade fait toujours le plus grand bien. N'oubliez pas que le ménage est aussi considéré comme une activité physique !

(www.mangerbouger.fr)