

# Combien d'activité physique pour le bon fonctionnement du corps ?

Réduction glycémie, tension artérielle, poids, cholestérol



## En forme en 150 minutes

Au moins 150 minutes d'entraînement d'endurance de légère intensité ou 75 minutes d'entraînement plus intensif ou un mélange des deux chaque semaine. Idéalement l'entraînement est réparti sur la semaine.



## Plus actif, moins sédentaire

Évitez la position assise prolongée et essayez d'être actif, chaque activité compte.



## Plus c'est mieux

Au fur et à mesure de votre vie plus active vous allez pouvoir augmenter la durée et/ou l'intensité de votre entraînement afin de majorer les effets bénéfiques pour votre santé. Idéalement l'entraînement comporte des séances d'endurance de moyenne à haute intensité qui augmentent votre fréquence cardiaque et vous font respirer plus vite et plus profondément que d'habitude.



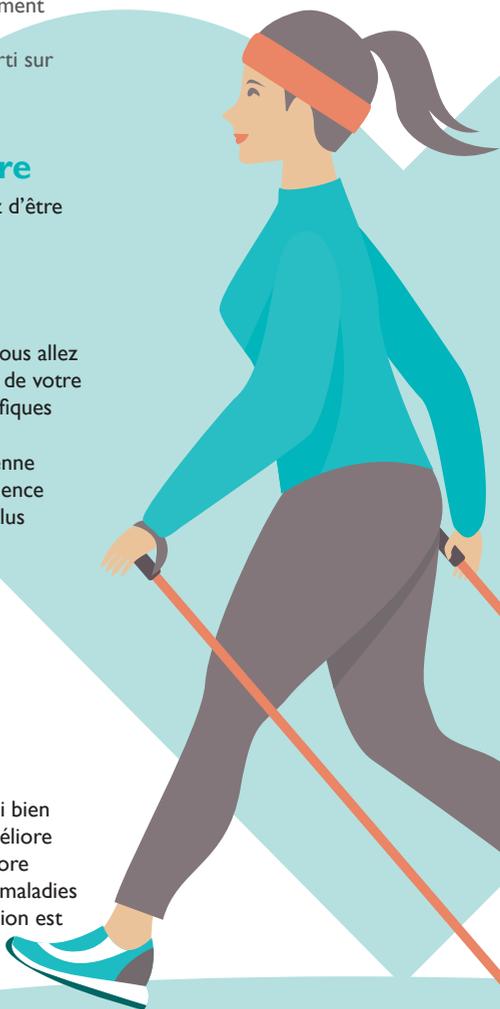
## Musclez-vous !

Fortifiez vos muscles au moins une à deux fois par semaine, pas d'équipement requis.



## Bien-être

L'activité physique améliore le bien-être aussi bien physique que mental. Elle réduit le stress, améliore votre humeur, booste votre énergie et améliore votre sommeil. Le risque de développer des maladies chroniques comme la démence et la dépression est réduit.



# Wéi vill kierperlech Aktivitéit brauch de Kierper?

Reduktioun vu Bluttzocker, Bluttdrock, Kierpergewicht, Cholesterol



## Fit an 150 Minutten

Mindestens 150 Minutte liichten Ausdauertraining oder 75 Minutte méi intensiven oder eng Kombinatioun vu béidem all Woch. Wa méiglech sollt den Training iwwer d'Woch verdeelt sinn.



## Méi beweege, manner setzen

Stitt op a beweegt iech sou oft wéi méiglech iwwert den Dag, all Bewegung zielt. Och liicht Ustrengungen hunn e positiven Afloss op är Gesondheet.



## Training steigern

Wat der iech méi un den Training gewinnt, wat der méi laang an/oder méi intensiv kënnt trainéiere fir nach méi fir är Gesondheet ze maachen. Am effizientsten ass moderate bis intensiven Ausdauertraining, deen erhéicht äre Bols an dir otemt méi schnell a méi déif wéi soss.



## Trainéiert är Muskelen

Stärkt är Muskelen mindestens ee bis zweemol an der Woch, och ouni Material.



## Fillt iech besser

Kierperlech Aktivitéit ass dee beschte Wee fir iech an ärem Kierper a Geescht méi wuel ze fillen. Si hëlleft bei Stress, verbessert är Laun, gëtt iech Energie a mécht datt dir besser schlooft. De Risiko vun chronesche Krankheete wéi Demenz an Depressioun gëtt reduzéiert.

