



CENTRE DE SANTÉ ESSIPIT

(Conseil des montagnais Essipit)

Le 23 février 2017

Un défi personnel, ça vous intéresse?

Depuis quelques années, nous l'avons tous remarqué, l'activité physique est à la mode, mais au-delà de la mode, il faut mettre en évidence son importance.

La santé débute avec des modes de vie sains et l'activité physique en fait partie. Je vous propose donc un petit défi personnel.

Le défi se nomme « **on bouge chaque jour** », peu importe si vous ne faites aucune activité physique, que vous en faites peu ou beaucoup, le défi s'adresse aux personnes de tous âges.

En quoi consiste ce défi?

Le titre l'indique, il consiste à bouger chaque jour de manière à augmenter de semaine en semaine la durée et l'intensité des exercices, il est adapté à 3 catégories : **débutant, intermédiaire et avancé.**

Le défi est d'une durée de 4 semaines soit du 6 au 31 mars inclusivement. Trois prix seront tirés parmi ceux qui participeront.

Pour ceux et celles intéressés, des pochettes individuelles contenant le calendrier des exercices et des conseils nutritionnelles adaptés à chaque catégorie sont disponibles au Centre de santé. Lors de votre inscription, nous vous donnerons cette pochette, vous avez jusqu'au 1^{er} mars prochain pour vous inscrire.

Dans la paix et l'amitié,

Claudie Gagnon
Claudie Gagnon,
infirmière

CG/kd