

ACTIPOINTS

DES ACTIVITÉS QUI VOUS FONT GAGNER DES POINTS!

6 points / 10 min. d'activité

- Déménager
- Patiner
- Pelleter de la neige

3 points / 10 min. d'activité

- Faire du traîneau
- Jouer au paintball
- Se déplacer en vélo
- Faire de la marche à bons pas
- Faire du patin à roues alignées

2 points / 10 min. d'activité

- Peinturer
- Jouer avec son chien
- Faire le ménage
- Danser dans une discothèque
- Jouer à « Rock Band »

1 point / 10 min. d'activité

- Faire ses courses
- Travailler en restauration
- Magasiner
- Donner un massage
- Faire l'amour

Nombre de points minimaux¹ à accumuler pour rester en santé

Par jour : 12 pts

Par semaine : 48 à 84 pts (4 à 7 fois/sem.)

¹ *Compendium des activités physiques : intensités en METs, Medecine & science in sports & exercise*



Optimiser vos exercices!

Pour profiter au maximum des bienfaits d'un entraînement quel qu'il soit, il importe de compléter les exercices d'endurance **cardiovasculaire** proposés à l'intérieur de cette carte par 4 à 7 séances d'exercices de **flexibilité** et 2 à 4 séances de **musclature** par semaine.

Il vous manque des points ?

Répétez votre activité plus tard dans la journée. Ou profitez-en pour amasser des points lors de vos **déplacements** en marchant, en optant pour les escaliers ou en utilisant votre vélo.

Encore plus de trucs et d'info sur www.maSanteAuSommet.com