

Move More!



It's time to move more and sit less

Recommendations



Less than 1 year old: ≥30 minutes tummy time per day
1-4 years old: ≥180 minutes per day
5-17 years old: ≥60 minutes per day
18+ years old: ≥150 minutes per week

Why be active?



Better health: reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, certain cancers, type II diabetes and osteoporosis.



Better weight control.



Feel better: Improved mental health and well-being. Improves self-esteem and confidence.



Maintains mobility.



Improves **concentration and productivity.**
Reduces stress.



Helps with **growth and development**



Strengthens muscles and bones. **Reduces** risk of injury. **Improves** motor development.

Try these free and fun activities:

Take a walk with your family
Play with your pet
Ride a bike

Go on a nature hike
Turn on music and dance
Play tag
Jump rope

Play your favorite sport
Take the stairs
Make snow angels



Tips to keep you moving

- Keep physical activity fun
- Be active with your friends and family
- Choose toys and games that promote physical activity (ex: balls, hula hoops, jump rope, etc.)
- Make gradual changes to increase your level of physical activity
- Incorporate physical activity in your daily routine
- Limit recreational screen time



www.5210.ca



Bougez!



A Way of Life. Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk

Il est temps de se lever et de bouger

Recommandations



Moins d'un an:	≥30 minutes sur le ventre par jour
1 à 4 ans:	≥180 minutes d'activité par jour
5 à 17 ans:	≥60 minutes d'activité par jour
18 ans et plus:	≥150 minutes d'activité par semaine

Pourquoi être actif?



Améliore la santé: réduit les risques de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension artérielle, de certains cancers, de diabète de type II et d'ostéoporose.



Se sentir bien: améliore la santé mentale et le mieux-être. Améliore l'estime de soi et la confiance.



Meilleur contrôle du poids.



Améliore la **concentration et la productivité.** Réduit le stress.



Maintient de la mobilité.



Renforce les muscles et les os. **Réduit** le risqué de blessures. **Améliore** le développement physique.

Essayez ces activités gratuites et amusantes:

Faire une promenade en famille
Jouer avec son animal de compagnie
Faire du vélo

Partir en randonnée dans la nature
Faire jouer de la musique et danser
Jouer à "tag"

Sauter à la corde
Pratiquer son sport préféré
Prendre les escaliers
Faire un ange de neige



Trucs pour être plus actif

- Trouvez des activités que vous aimez
- Faites de l'activité physique avec vos amis ou votre famille
- Choisissez des jouets et des jeux qui favorisent l'activité physique (ex: ballons, cerceaux de hula, corde à sauter, etc.)
- Augmentez progressivement votre niveau d'activité physique
- Planifiez des activités chaque jour
- Limitez le temps passé devant les écrans



www.5210.ca

