



# Move More!



## At least 1 hour of physical activity every day



### Supports better health:

Reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, type II diabetes, osteoporosis, and certain types of cancer.



### Helps you feel better:

Improves mental health, self-esteem, well-being, and confidence. Reduces stress. Improves concentration and productivity.



### Helps with growth and development:

Strengthens muscles and bones. Improves and maintains mobility and reduces risk of injury. Improves motor skills development.

## 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.
- Take the stairs.

## 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
- Make snow angels





# Bougez!



## Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour



### Favorise une meilleure santé:

Réduit les risques d'hypertension, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type II, d'ostéoporose ainsi que certains cancers.



### Aide à se sentir bien:

Améliore la santé mentale, le mieux-être, l'estime de soi et la confiance. Réduit le stress. Améliore la concentration et la productivité.



### Aide à la croissance et au développement :

Renforce les muscles et les os. Améliore et maintient la mobilité et réduit les risques de blessures. Améliore le développement de la motricité.

## Trucs pour être plus actif

- Trouvez des activités que vous aimez.
- Faites de l'activité physique avec vos amis et votre famille.
- Choisissez des jouets et des jeux qui favorisent l'activité physique (balles, cerceaux, corde à sauter, etc.).
- Augmenter graduellement votre niveau d'activité physique.
- Planifiez des activités chaque jour.
- Limitez le temps récréatif passé devant les écrans.
- Prenez les escaliers.

### Activités gratuites et amusantes

- Faites une promenade en famille
- Jouez avec votre animal de compagnie
- Faites du vélo
- Faites une randonnée dans la nature
- Faites jouer de la musique et dansez
- Jouez à la « tag »
- Sautez à la corde
- Pratiquez votre sport préféré
- Faites un ange de neige

