

Je bouge pour ma santé : des schémas pour comprendre

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid

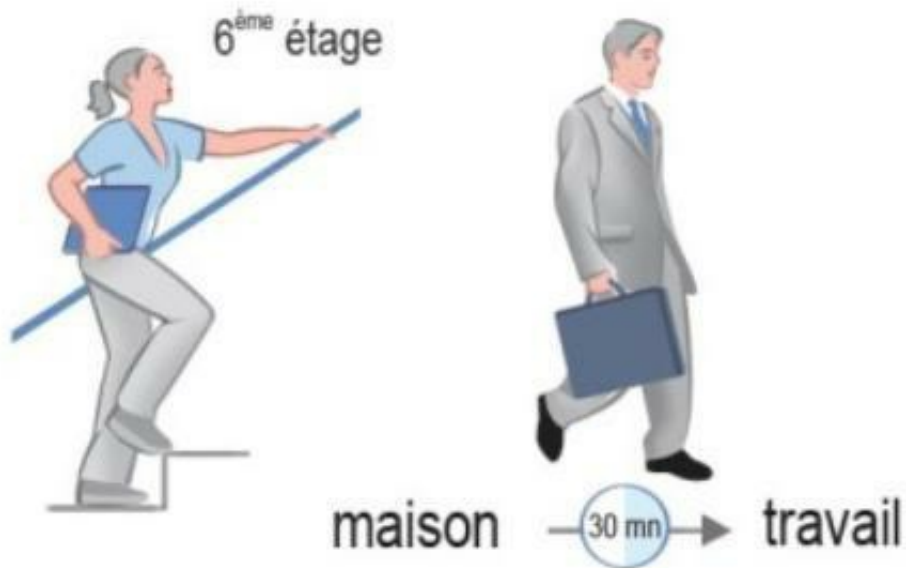
 Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

Ces schémas permettent de visualiser simplement des activités physiques à faire au quotidien pour rester en bonne santé. Organisez votre emploi du temps pour pratiquer une activité, soit durant quelques heures un jour de la semaine, soit une demi-heure par jour, et faites une marche rapide ou du vélo par exemple. Commencez, même doucement, mais bougez ! Votre médecin pourra les commenter avec vous.






Pour retrouver la forme, je privilégie les activités physiques douces comme la natation, le vélo et la marche rapide à raison d'une demi-heure par jour.

Je profite de chaque occasion pour parvenir à mes 30 minutes par jour d'activité physique.



Je dresse un bilan de mes activités physiques.

	Activité domestique	Activité professionnelle	Activité de loisir	Activité sportive
	● Tâches ménagères qui exigent une dépense physique moins d'1 fois par semaine	● Mon métier n'est pas physique Je me rends à mon travail en voiture Je suis assis toute la journée	● Ce type d'activité est occasionnel	● Ce type d'activité est occasionnel
	● Tâches ménagères qui exigent une dépense physique au moins 1 à 3 fois par semaine	● Mon métier est parfois physique ou j'effectue 30 mn de marche par jour sur mon lieu de travail ou pour m'y rendre	● Je consacre à mes loisirs plus de 60 mn entre 1 et 3 fois par semaine	● Je pratique un sport toute l'année au moins une fois par semaine ou je pratique un sport seulement durant les vacances
	● Tâches ménagères qui exigent une dépense physique au moins 1 fois par jour	● Mon métier s'accompagne d'efforts physiques réguliers ou je fais plus d'1 h de marche par jour sur mon lieu de travail ou pour y aller	● Je consacre à mes loisirs plus de 60 mn tous les jours	● Je pratique un sport toute l'année au moins 2 fois par semaine

Sylvie Rochard

●● et plus ou ●●●●	VOTRE DÉPENSE PHYSIQUE EST INSUFFISANTE : visez directement le vert !
●●●● ou ●●●●	VOTRE DÉPENSE PHYSIQUE EST DÉJÀ BÉNÉFIQUE : pour votre santé : visez le vert !
●●●● ou ●●●●	VOTRE DÉPENSE PHYSIQUE AIDE À SOIGNER VOTRE HYPERTENSION : continuez !

- Pour être en bonne santé, n'oubliez pas aussi de bien manger !