



Activité physique pour toute la famille

Les enfants et les adolescents devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour incluant une variété d'activités aérobiques. Les adultes, y compris les aînés, devraient totaliser au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine. Pour y arriver, on n'est pas obligé de fréquenter le centre de conditionnement physique six jours par semaine ou de s'entraîner pour un marathon. Il y a de nombreuses façons de bouger plus.

L'été est idéal pour s'entraîner à l'extérieur ou faire l'apprentissage d'une nouvelle activité physique! Même si vous êtes inactif à l'heure actuelle, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui en trouvant le type d'exercice qui vous convient et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

Dans le cas des parents, leur niveau d'activité physique a une incidence directe sur celui de leurs enfants. La vie familiale peut être occupée, aujourd'hui plus que jamais. Avec tout ce qu'il y a à faire, ce n'est pas facile de trouver des occasions de se réunir en famille autres que de regarder la télévision ensemble. Il est possible de trouver le temps de faire de l'activité physique en famille, mais il faut en faire une priorité.

Le thème de ce mois-ci vous renseignera sur les bienfaits de l'activité physique pour vous et votre famille et vous fournira des idées pour bouger plus!

Visionnez la conférence TED de Wendy Suzuki intitulée The Brain Changing Benefits of Exercise (les importants bienfaits de l'exercice pour le cerveau) [ici](#).

Consultez d'autres ressources ci-dessous :

- [Des conseils pour bouger](#)
- [Recommencer à s'entraîner après une longue pause](#)
- [Pour se mettre en forme en s'amusant](#)
- [Trouver un sentier de marche ou de randonnée à proximité](#)
- [Etre actif en famille](#)
- [L'engagement famille active](#)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Nous offrons ce service à nos employés ainsi qu'à leur conjoint ou conjointe ou aux membres de leur famille.

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Visitez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com>; CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play; MOT DE PASSE : 149301