

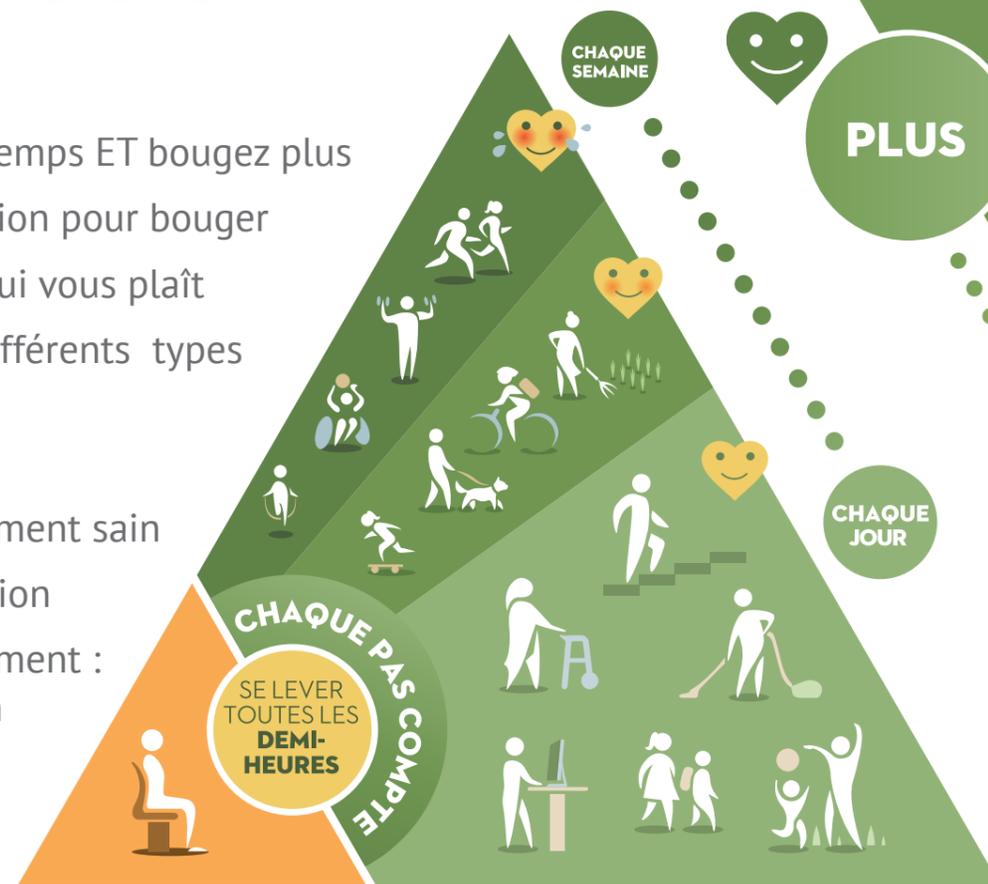
Vivez-vous sainement ?

Service Externe pour la Prévention et la Protection

8 conseils contre la sédentarité

- Restez assis moins longtemps ET bougez plus
- Profitez de chaque occasion pour bouger
- Choisissez une activité qui vous plaît
- Chaque jour combinez différents types d'activités
- Allez-y progressivement
- Optez pour un comportement sain
- Elaborez votre plan d'action
- Adaptez votre environnement : privilégiez ce qui est bon pour votre santé !

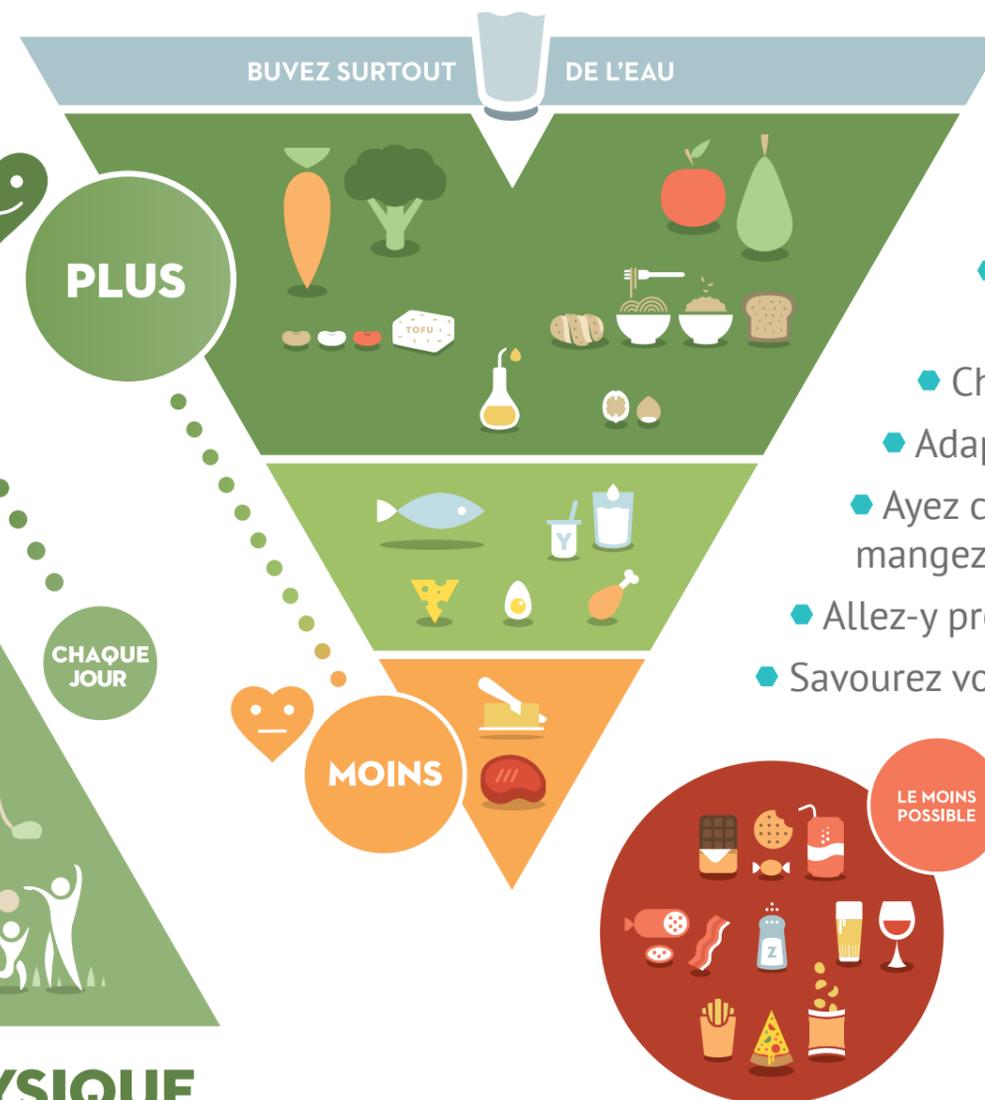
LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



4 conseils santé

- Utilisez des produits d'origine végétale comme base pour chaque repas
- Limitez votre consommation de produits d'origine animale
- Buvez surtout de l'eau
- Évitez les produits fortement transformés

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE



Comment ?

- Mangez avec modération
- Mangez varié et à heure régulière
- Cherchez des alternatives
- Adaptez votre environnement
- Ayez conscience de ce que vous mangez
- Allez-y progressivement
- Savourez vos repas !

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

securex