



10'000 pas !

10'000 pas par jour pour être en bonne santé et conserver un poids sain !

Comment ?

En profitant de chaque opportunité d'utiliser ses jambes: ✓

- prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators
- aller à l'école ou au travail à pied
- descendre un arrêt de bus avant votre arrêt habituel et finir le trajet à pied
- se promener avec son chien
- marcher d'un bon pas, courir
- faire des promenades dans la nature...

> pour chaque heure devant l'écran, une heure d'activité physique! ✓✓

Et ainsi arriver à 30 minutes de marche en moyenne en plus des déplacements habituels.

Manger sainement sans se priver et avec plaisir !

Comment ?

En écoutant les signaux des besoins de notre corps: ✓

- s'écouter quand on a faim > une sensation de creux ou de crampes dans la région de l'estomac indique le moment de manger
- s'écouter quand on n'a plus faim (satiété) et prendre le temps d'apprécier son repas! > la satiété nous indique quand le corps a eu la nourriture dont il avait besoin.

> ne pas finir son assiette à tout prix... ✓✓

> varier les goûts et les plaisirs en privilégiant la découverte d'aliments et de recettes nouvelles

Quelques pistes

Bouge, vis, découvre!

> La vie se déroule principalement à l'air libre, pas devant la télévision ou l'écran d'ordinateur. Le monde extérieur est aussi une place de jeu!

Po-go!

> monte tous les escaliers que tu rencontreras aujourd'hui en sautant sur une jambe - à la montée et à la descente. Une fois sur la jambe gauche, puis sur l'autre.

La jouissance absolue

> ferme les yeux et laisse fondre doucement un morceau de chocolat sur la langue.

Plus vite au but!

> pour passer plus rapidement du point A au point B, saute sur ta trottinette, ta planche à roulette ou ton vélo!

Change de couleurs!

> mets de la couleur dans ton assiette! Ose goûter un fruit inconnu ou une nouvelle variété de légume; découvre de nouvelles saveurs!

Basta Pasta!

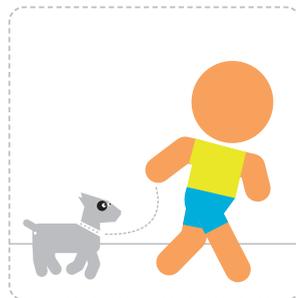
> aie le courage de dire «non merci» lorsque tu as assez mangé ou assez bu!

Cuisine!

> cherche une recette sur Internet et réalise-la seul ou avec l'aide d'une personne expérimentée. Ce sera à n'en pas douter une belle surprise pour tes parents, tes proches ou tes amis!

Fais le plein de soleil!

> découvre ton environnement, va jouer dans la forêt, gravis une montagne ou cours dans un vaste pré. De cette manière, tu feras non seulement le plein d'air frais mais aussi de soleil - par beau temps!



Plus d'info:



Centre Alimentation
et Mouvement



Promotion Santé
Valais



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.alimentationmouvementvs.ch